

جولائی 2015

دائیات

گادسترخوانت

پاک سوسائٹی

چاندراات کارومانوی حسرت
مبارک بادوں کا شور، مہندی کے ساتھ

بہ عید کا جوڑا ہے
نئی ہے ستاروں کی؟

خیر
عید الفطری، روایت

میں نے

WWW.PAKSOCIETY.COM

عید مبارک

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

فہرست

مستقل سلسلہ

12	اداریہ	76
13	آپ کی رائے	78
28	عید منائیں ڈاڈا کے ساتھ	
92	ڈاڈا ایڈوانٹری سروس	
104	نزل اس نے چھٹی	82
106	شہر نامہ	84
102	افسانہ	
108	ریویوز	
110	ستاروں کی محفل	

مختصر سب

عید پر پہنچے جھللاتے رنگیں
کیوں ناستاروں سے کریں رنگوں کا چٹاؤ

گہواری

اک ہنر سے جسے جھٹکانا چاہئے
فن تعمیر، انسانی ہنر، جس کا کمال

انوکھ اور دلچسپ

منجھی منی شیف اسمیلی

میرٹ بچپن آؤن

اپنا ہوم ورک خود کریں

باغبانی

پانی کا درست استعمال

لائٹ، کیمہ، ایکشن

اداکارہ یحییٰ زیدی

ریستوران ریویو

پولولاؤنچ (لاہور)

مختصر سب

عید سے پہلے دید ہے چاند رات کی

چاند رات کا رد مانوی حسن

کھلتی چوڑیاں... عید کا سنگھار

یہ عید کا جوا ہے

موسم گرما کی عید ہے بال کیسے بنائیں؟

ٹیٹھی عید کے آتے آتے مٹھائی کی نئی دراکی آگئی

آج روز عید ہے (عید سروے)

یہ شیف ہمارا

شیف ثمینیہ جلیل

کھانا صحت کا خزانہ

سبزیاں اچھی زندگی کے لئے گرین سٹنل

خربوزہ، تربوز موسم گرما میں قدرتی تخائف

چائیر نمک کتنا مضر کتنا مفید؟

صحت عامہ

اُن یہ گرمی دانے

کھائیں صحت بخش غذائیں



سیر و سیاحت

پرتگال کا شہر لزبن دیکھئے

غاروں کی دنیا کے سیر سپاٹے

ریسپیز

57

فروٹ پیسٹ



44

فش ایوا کاؤ سالا (Fish Avacodo Salsa)

45

چکن چلی کباب

46

کاز اسپیشل

ریسٹورنٹ اسپیشل

48

فش پیسٹ

49

چائینیز چین کیک

چکن پاستا تارے

36

دانا



50

تندوری گوشتی / سمبھارا

51

پزا باسکٹ

52

قیمہ مٹر بریانی

53

اسٹرایری فز / شاہی کڑاہی

54

بیف اسٹراگٹوف

55

گوشت کا بھرتہ / مشرومز، کارن اور کاجو کی کری

56

خاص سوپیاں

58

لیٹ بٹر بریڈ پڈنگ



35

عید ٹرائی

37

پنٹی بھرے کباب

38

چکن تنہ پائی

39

کھڑا مصالحہ قیمہ اور پوریاں

40

چکن کھاؤ سے

41

زکسی کباب

42

زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ

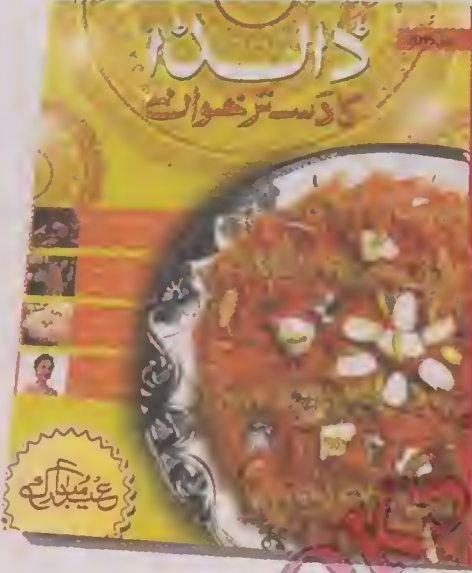
43

نوابی بریانی

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 53، جولائی 2015

معزز قارئین!
السلام علیکم



ڈالدا کا دسرخوان کی پہلی ٹیم کی جانب سے دلی عید مبارک۔ عید اللہ جبرک تعالیٰ کا انعام کیا ہوا ہے اور ہے عید کے ہی کریم نے فرمایا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں دوسرے دن عطا فرمائے ہیں ایک عید اللہ اور دوسرا عید اللہ (سنن ابی داؤد)۔ رمضان المبارک کے پہلے مہینے کے روزے رکھنے کے بعد عید کا تہہ ہر مسلمان کے آگن میں اترتا ہے چنانچہ خوشیاں ہر گھر پر دستک دیتی ہیں۔ اللہ کا شکر بجالانے کے ساتھ ساتھ عید کا قرب اور دوستوں سے ملنے ملائے اور خوش رنگ دسرخوان بجاتے ہوئے عید کی ان خوشیوں میں ناہم مزہ ذائقہ اور پڑوسیوں کو بھی شریک کرنا نہ بھولیں۔

اس خاصے کے خاص مضامین میں شامل ہیں دھنک رنگ سینے لباس، کچکی جادو کچکی چوڑیاں بھی، اس کے ساتھ ساتھ محبت کے خزانوں سے لے لے کھانوں کی تیاری میں برتنوں کی ملک اور بچوں کی چمک کا قصہ بھی، جہاں دن کا روزاتی حسن بھی ہے، یہ سب آپ کا دل موہ لیں گے۔ اس طرح سے آپ بچوں کو عید یاد کرتے ہیں، اسی طرح آج ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے "ڈالدا کا دسرخوان" کی شکل میں عید کی دوسری بچے اور عید کے دن کا خاص بلیو ترتیب دیجئے۔ یقیناً آپ کا پورا گھرانہ عید کے دھنک رنگوں سے لطف اندوز ہوگا۔

ڈالدا کا دسرخوان نے عید کی شکل کے اس خاص شمارے میں بچوں اور بڑوں کی پسند کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے جو خوش رنگ خوش ذائقہ ترکیب شائع کی ہیں انہیں آراہنے خود بھی کھائیے اور دوسروں کی بھی مددات کیجئے کہ یہ دن ہی سب مل ملاقات اور خوشیاں بانٹنے کا ہے۔ ساتھ ہی ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

سرورق خاص سہولیاں



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ڈسٹری بیوٹر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193
پیشہ
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈوائزنگ کمپنی
منور شریف
0323-2395990
ایڈوائزنگ کمپنی
عصمت پاشا
0300-9493896

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسرخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسرخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف درزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسرخوان کے حقوق ہمارے جسر ذریعہ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسرخوان جناب آسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نوابی پرنٹنگ اینڈ پبلیکیشنز سرائی سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے



ذالذہ کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذہ ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فہمی میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے حلق آپ کی قیمتی آرا مادی و معنوی طور پر ملنے رہے ہیں، مثلاً

کی۔ ہمارا ایمان بھی تازہ ہوا اور ہمیں کھانوں سے حلق غذائی فوائد بھی پڑنے کو ملے آپ کے سالہ کی طباعت عمدہ ہوتی جا رہی ہے اسے برقرار رکھئے گا۔

سربراہ کی پسند آیا

ماہ میں اس کی مناسبت سے ڈیزائن کیا ہوا اور بہت پسند آیا۔ مضامین میں مذہبی نوعیت کی معلومات سے حریزین مر جہا صدر مر جہا، آیا ماہ میام پڑھنا اچھا لگا۔ ذالذہ کا دسترخوان ہمارا ایمان تازہ کر گیا۔ روزے کی فضیلت، زکوٰۃ کا حکم اس کی چند خصوصیات اور احکامات بہت اچھے معلوماتی موضوعات تھے۔ اسی طرح استقبال رمضان سے متعلق آرائش بھی اچھی تھی۔

شیف ڈاکٹر کا انٹرویو پڑھنے کی چاہ تھی

یہ کہنا اچھا لگا کہ کلچر ہمارے گھر میں ہمارے دست بن کر رہے لگے ہیں اور آپ نے اچھی بیوی کی خوبصورتی کے ساتھ شیف ڈاکٹر کا حلق خوبصورتی سے جوڑ دیا۔ ان کے انٹرویو پڑھنے کی چاہ آپ نے پوری کر دی۔ بہت شکریہ

میرے بچپن کے دن، کتنے اچھے تھے دن

اور اچھے ہوتے ہیں آپ کے وہ تمام مضامین بھی، جو بچوں کی تربیت یا ان کی اشیاء اور کردار کی تربیت سے حلق ہوتے ہیں۔ کارینٹ کے حوالے سے اچھا مضمون لکھا گیا۔ واقعی کارینٹ بہت ضروری ہے۔ بچوں کے کمرے کی آرائش دز بانش سے حلق مضمون بھی اچھا ہے۔

سینئر فولڈ کی ریسپیسز پسند آئیں

ماہ رمضان میں ذالذہ کا دسترخوان بہت شاندار طباعت کے ساتھ آیا کرتا ہے۔ اس بار بھی آپ نے ہمارا دل خوش کر دیا۔ رمضان کے خاص بکوزے اور سینئر فولڈ ریسپیسز میں اردو کے کباب اور سینئر پوری غضب کی ڈش تھیں۔ ہر مضمون میں آپ نے ماہ میام کے حوالے سے کچھ نہ کچھ معلومات کجا کر کے ہم پہنچائیں۔ حلق خاطر کے دونوں مضامین دل کو چہرے۔ پہلا تو تحقیق کے حوالے سے مل جل کر کھانے میں خوشی حاصل کرنے کی ترکیب اور دوسرے مضمون میں ماں اور بیٹی کا شری، جذباتی اور استاد کا حلق ظاہر ہو رہا ہے۔ ایسے مضامین میں آپ نے اسلام کی ہدایت اور ہر علم و فن کے حوالے پیش کئے۔ دل خوش کر دیا آپ نے۔

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء و معنوی اور کتبیسٹ کے لئے تراکیب اور نہیں کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

نعت خواں سے ملاقات خوب رہی

ذالذہ کا دسترخوان ہر ماہ رمضان ایکٹیل میں کسی نے اور اچھے خیال کے تحت مضامین شائع کرتا ہے۔ میں کچھ چار برس سے آپ کا جریدہ پڑھ رہی ہوں اب تو مجھے مضامین اور سلسلہ پانی یاد ہو چکے ہیں۔ ہر ماہ اس بار مجھے مذہبی مضامین کے علاوہ نعت خواں تحریر میں نیک انٹرویو اچھا لگا ہے مختلف ہر قابل مطالعہ بھی ہے اسی طرح سرگرمی سے حلق مضمون پر سنیر عادل نے بڑی محنت کی ہے۔ شہزادہ کے استاد کو اپنا پہلا روزہ بھولا نہیں یہ بھی بڑی بات ہے کہ آپ نے ان کو ان کی خوشگوار حیرتوں سے بھرے واقعات یاد دلانے۔

شیف اور اداکارہ ماورا کے انٹرویو رسلالے کی

جان ہیں

انٹرویو بہت شوق سے پڑھتے ہیں۔ ذالذہ کا دسترخوان کے ہر شمارے میں چند انٹرویو شیف اور شہزادہ کی کسی نامور ہستی یا ڈیزائنر کے انٹرویو شائع ہوتے ہیں۔ جو ہمیں دلچسپ لگتے ہیں اس بار آپ نے رمضان ایڈیشن میں نعت خواں کا انٹرویو بھی شائع کر دیا ہے۔ ہماری دیرینہ خواہش تھی کہ تحریر میں نیک کو کسی رسالے کے لئے غیر رسمی گفتگو کرتے دیکھیں۔ آپ کے صفحات پر ان کی گفتگو بہت مہلکی لگ رہی ہے۔ تصویر تو بہت ہی خوبصورت ہے۔ ماورا اور شیف ڈاکٹر کی تصاویر اور تحریر میں بھی کیسیات نظر نہیں آتی۔

کھانے صحت کے خزانے لا جواب تھے

مجبور، آم، پے اور پمل نی بہت معلوماتی اور خوبصورت مضامین رہے

ذالذہ کو لنگ آئل پر تحریر سیر حاصل رہی

ماہ رمضان میں محرر و اخبار کے لئے صحت بخش انتخاب کرتے ہوئے ہم ذالذہ کو لنگ آئل کی خوبصورتی کو کیسے بھلا سکتے ہیں۔ ہیلتھ ٹیلڈ سے حلق معلومات سیر حاصل ہیں۔

خزینہ کھانے صحت کے خزانے اور ریسپیسز نے

لیجیٹ

آپ کے مقرر جریدے کے ان صفحات کے مصنفین کو ہم مبارکباد دینا چاہتے ہیں۔ رمضان المبارک سے پہلے ہی آپ نے ہماری ذہنی و جمالیاتی پہلو سے شفی

کوئل سے پھول دل جیت لے گئے

مصمم بچوں سے مشابہت دیکھنے والے پھول Swaddled Babies Orchid بہت مختلف اور علمی نوعیت کا مضمون ہے تصاویر نہایت حیرت انگیز اور خوشگوار تاثر پیش کرتی ہیں۔

عید سے پہلے دید ہے چاند رات کی

عید سعید کی زیریں روایت



صدیوں سے ہم عید کا استقبال اسی طرح چاند رات منا کرتے ہیں۔ ہر سولہ ماہاتے آج، خوش رنگ لباسات کی تیاری، حنائی ہاتھوں کی سونہمی مہکار اور ڈیزائنوں کے انتخاب میں بیٹی یا لڑکوں کے ہاں لگی قاتوں میں نوجوان بچیوں اور خواتین کی بسی قطاریں، آخری وقت تک کی شاپنگ میں چوڑیوں، شیر خورے کے لوازمات، اسل فونز پر مہکارا دیوں کے نہ تھمنے والے سلسلے غرضیکہ چاند رات کا حسن اور دل میں موجزن اسٹکوں کا طوفان ہم پر تھکن کو غالب نہیں آنے دیتا۔ چاہے فوراً چکا منائے کہ برات بھی تو سال میں ایک ہی بار آتی ہے۔

خوف سنا ہے عمر آپ ایسا موقع ہی کیوں آنے دیں۔ کچھ چیزیں مثلاً عید کے 3 دنوں تک بیٹا کیا ہوگا؟ کسی کی دعوت کرنی ہے؟ کیا کچھ درکار ہے مثلاً سبز یوں میں پیاز، ہون، اور کد، نمائز، برا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں، کھیرا، کلکڑی، چقندر، گاجر اور سیلا۔ بچے۔ اس کے بعد دی اور ڈالڈ آکر کی ورائٹی۔ یہ تمام چیزیں فوراً ایک روز پہلے سے اسٹور کی جاسکتی ہیں تو پھر دیر کس بات کی؟ کیا آپ کے حلیے میں ڈالڈ کا دسترخوان کے گزشتہ شمارے موجود ہیں یا نئے شمارے سے کوئی نئی سرائیب آزما کے اپنے کنبے اور مہمانوں کو حیران کرنے کی ٹھان چکی ہیں؟ دیکھئے ہم آپ کو یاد دلار ہے جس کہ اگست 2012ء، 2013ء، 2014ء اور اب 2015ء میں ہمارے عید کے خاص شمارے آپ کی رہنمائی کے لئے ہمدقت موجود ہیں۔ پچھلے شماروں کے صفحات پلٹ کر بھی کوئی ایسی ڈش تیاری جاسکتی ہے جو اس عید ڈنر یا چائے کو یادگار بنا دے۔

رمضان مبارک کے مہینے کی معرفت کے بعد عزیز، رشتے داروں اور پڑوسیوں کے ساتھ حلقہ احباب سے ملنے ملانے کے یہ تین روزہ دنوں پر نقش ہو جاتے ہیں۔ ہم سب کی خواہش ہوتی ہے کہ ان دنوں کو زیادہ سے زیادہ خوشگوار انداز میں گزاریں۔ شریعت محمدی ﷺ کے اصولوں کی پیروی بھی ہو اور کسی دہمی یا ضرورت مند کی حاجت بھی ہماری ہی دہلیز سے پوری ہو جائے۔ عید ان کی بھی بوجھن کی دید کو ہماری آنکھیں ترستی ہیں اور عید ان کی بھی ہو جو اس آرزو میں ہوتے ہیں کہ کوئی حاجت روا کرنے آئے گا۔ ڈالڈ کا دسترخوان آپ سب معزز قارئین کو عید مبارک پیش کرتا ہے۔

عید کی توس و قرح کے رنگ اور بھی نکھریں گے اگر دھمی دھمی آج پر پکنے والا شیر خورہ اپنے روایتی ذوق کے مطابق تیار ہو اور وہی سونہرا چن آئے جو اسی، خالہ یا دادی جان کے ہاتھوں کا خاص ہنر کہلاتا تھا۔ اس پکوان کی تیاری میں بھی جی جان سے محنت کی جاتی ہے۔

چاند رات کو چوڑیوں کی خریداری کرنا پاکستانی خواتین کا محبوب مشغلہ ہے۔ اکثر مہندی کی کون بھی اسی روز خریدی جاتی ہے۔ آخر مہندی اور چوڑیوں کے بغیر عید کا سنگھار کیسے مکمل ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ مضامینوں، ٹیک، کچھ خاص پکوانوں کی تیاری کے لئے مرغی اور بکرے یا گائے کا گوشت، مگر کی صفائی ستروائی اور آرائش یہ سارے کام آخری دن تک مکمل کر لئے جاتے ہیں اور اگر بدلتھی ہو جائے تو بڑوں کی ڈانٹ کا



چاند رات کا رومانوی حسن

مبارکبادیوں کا شور، سوندھی خوشبو مہندی کا ساتھ



عربی ڈیزائن

کے لفظ Mehndika سے نکلا ہے مہندی یا حنا کا استعمال تقریباً پانچ ہزار سال پرانا ہے۔ قدرتی حنا مختلف رنگوں میں نہیں ہوتی بلکہ یہ صرف لال، اورنج اور براؤن رنگ میں ہی ملتی ہے۔ مہندی کے پودے کا نام Law Sonia Inermis ہے۔ سوئی مہندی جب پاؤں کی شکل میں ہوتی ہے تو اسے حنا کہا جاتا ہے۔ سر میں اس کے آثار ملتے ہیں۔ اس کے علاوہ ٹل ایسٹ اور نارٹھ افریقہ میں بھی حنا استعمال کی جاتی رہی ہے۔ مہندی کے چوں کو سکھا کر اس میں چائے، لوہک، دارچینی اور لیموں کو خشک اور پیس کر ملایا جاتا ہے تاکہ اس کا اثر دیر پا رہے۔ مہندی نہ صرف ہندوستان، پاکستان کے تہواروں میں استعمال ہوتی ہے بلکہ اب یہ آہستہ آہستہ امریکہ، یورپ، مشرق وسطیٰ وغیرہ میں بھی لگائی جا رہی ہے۔ اب اس کا

فضاؤں میں گونجتی چاند مبارک، سلام و آداب کی صدا میں، خوش رنگ ملبوسات، آخری لمبے کی عید کی تیاریوں میں میچنگ چوڑیاں خریدنے اور مہندی لگوانے کی باریاں، شیرخوڑے، کبابوں، مٹھائیوں اور دسترخوان کی رونق بڑھاتے کھانوں کے اہتمام کا نام ہے چاند رات، جس میں ساری تیاریوں کے ساتھ مہندی کا شوق بھی پورا ہونا چاہئے۔ عید کی قوس قزح میں مہندی کا جاودہ کیسے نہ جگے۔ آئیے مختلف ڈیزائنوں کے بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

دور جدید میں مہندی لگانا باقاعدہ آرٹ اور پرفیشن بن چکا ہے۔ پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں مہندی پسند کی جاتی ہے سٹیکڑوں خواتین اسے کاروبار بنا چکی ہیں۔ اسی طرح ہر شے، ہر ملک اور ہر جگہ کی ثقافت کو دیکھتے ہوئے ہنر کاروں نے اسے جدت عطا کی



http://www.paksociety.com

پاکستانی ڈیزائن



بھرے ہوئے ہاتھوں کے ساتھ ساتھ آڑھی، ترجمی پٹیلیں یا دائرے دار اسٹائل زیادہ مقبول ہے۔ ہماری بہنیں بھی چھوٹے چھوٹے مہین گھون اور بیلوں کو پسند کرتی ہیں۔ کیریاں، باریک اور تیل اسٹائل سے لے کر پورے ہاتھ، بازو اور پیروں پر نقش و نگار بنائے جاتے ہیں اور ماڈرن بچیاں کندھوں پر ایک نقش بنوائیتی ہیں جو دور سے ٹیو دکھائی دیتا ہے۔ بہر حال لوگ کتنے ہی ماڈرن کیوں نہ ہو جائیں، حنا آج بھی ہماری رسوں، ریتوں یعنی ثقافت میں گندمی،

رہی، ملی اور بسی ہوئی ہے۔ قدیم زمانے میں جب حنا صرف چوں اور اس کے بعد پاؤں کی شکل میں دستیاب ہوتی تھی تب اس دور کی خواتین حنا پاؤں کو ایک پیالے میں پانی، چائے کا پانی یعنی تھوہ اور لیوں کے رس کے ساتھ گڑھا مخلول بنالیتی تھیں اس کے بعد اس مخلول کو کچھ برے لے رکھ کر باریک ٹکے (جس کی نوک یا ایک سرا لکھیا باریک ہو) کی مدد سے مختلف ڈیزائن بنایا کرتی تھیں ان دنوں کی عام طور پر گول دائرہ پھیلی کے بیچ میں اور اگلیوں کی پیروں پر مہندی کو رنگا جاتا تھا یا پھر پورے ہاتھ پر مہندی کا یہ گڑھا مخلول لپ کر کے ہندوستانی کورات بھر کے لئے کپڑے سے باندھ دیا جاتا اور جب صبح اٹھ کر کپڑا اٹھال کر ہاتھ دیکھا جاتا تو اس پر مہندی کا سرخ تیز اور نغ رنگ نمایاں ہوتا۔ تب وقت گزرتا چلا گیا اور مہندی پاؤں سے کون کی شکل میں دستیاب ہونے لگی۔ یہ مہندی صرف لگانے میں آسان ہوتی ہے بلکہ اس کی کئی اقسام بھی دستیاب ہیں۔ جن میں سیاہ مہندی، بگلیخ ز مہندی سب سے نمایاں ہیں۔ مہندی جب کے لہج کی شکل میں آتی تو ہاتھ سے لے کر پیروں تک، کلانیوں سے بازو تک اور پہلے سے گردن تک مختلف جدید اور دلکش نقش و نگار بنائے جانے لگے۔ یہ وقتی آرائش کہلاتی ہے کیونکہ اس کا رنگ چارے سے پانچ دن کے بعد پھیکا یا ہلکا ہونے لگتا ہے۔ مغرب میں ماڈل اور اداکارائیں مہندی سے اپنے جسم پر ہاؤی آرٹ یعنی ٹیٹو بنواتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ مہندی سے ٹیٹو بنوانے میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور اس سے جلد چمکا کر ابھی مل جاتا ہے۔



مصری ڈیزائن



مصری خواتین نپٹے، چھوٹے دائرے، بکلیاں، بچیاں اور پٹیلیں پسند کرتی ہیں۔ یہ کندھے تک مہندی لگاتی ہیں۔ پیروں سے ٹخنوں تک مہندی رچانے کا اہتمام صرف مصر میں دیکھا گیا ہے۔

اطالوی ڈیزائن



اطالی میں چوکور اور گول زاویوں سے نقش و نگار لگائے جاتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ بھی مغرب دہونے کے ساتھ ساتھ پرکشش بھی نظر آتے ہیں۔

بھارتی ڈیزائن



بھارت میں بھرے ہوئے ہاتھ زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ انتہائی باریک، خوشنما گل بوٹوں کے ساتھ چھوٹی بڑی کیریوں اور کیریوں میں بیچ در بیچ لہرائی مل کھاتی حنا دیکھنے والوں کا دل موہ لیتی ہے۔

عید اسٹیشنل

بھارتی ڈیزائن



یہ بگ ٹفٹ ہی کی ایک جھلک پیش کرتا ہے۔ اس میں اکثر ہتھیلیاں مکمل پر بھری نہیں جاتیں۔ پیروں کو سادہ مہندی سے Fill کیا جاتا ہے۔ اسے اتنی یا مودنی میں بنا کر مکمل کیا جاتا ہے اور کچھ نوجوان بچیاں ہتھیلی کے درمیان میں بازو دینا کے چھوٹے چھوٹے پھول اور بچیاں بنا کے دائرہ بھر لیتی ہیں۔

ڈالی ڈیزائن



اسٹائل میں بڑے پھول اور تیل بوٹے بنتے ہیں۔ اگلیاں بھی اسی طرح رنگ کی جاتی ہیں۔

کھنکھتی چوڑیاں

عید کا سنگھار

نرگس سلیمان ناجی

چوڑیاں خواتین کا ایک خاص سنگھار ایک ایسا پرانا زیور جو صدیوں سے اہمیت کا حامل رہا ہے۔ اس کے بغیر فیشن مکمل نہیں سمجھا جاتا۔ ہر قسم کی تیاری کر لی جائے، خود کو ہر طرح کے زیور سے آراستہ کر لیا جائے مگر ہاتھوں کی کلاں سونی ہوں یعنی چوڑیوں کے بغیر تو ساری کی ساری تیاری ادھوری محسوس ہوتی ہے۔ برسلٹ بھی چوڑیوں کی ایک قسم سے تعلق رکھتا ہے۔ مارکیٹ میں ہزار ہا قسم کے مختلف میٹریل اور ڈیزائن سے تیار کردہ چوڑیاں دستیاب ہیں جنہیں خواتین اپنے لباس سے میچنگ کر کے پہن کر خوشی محسوس کرتی ہیں۔ آج کل کی ہوشیار مہنگائی میں سونے کی چوڑیاں پہننا ایک متوسط طبقہ کی عورت کے لئے خواب و خیال جیسا ہی ہے مگر اس کے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں ایسی چوڑیاں دلکش ڈیزائن میں دستیاب ہیں جس پر سونے جیسے پانی کی پاش کی جاتی ہے کہ جس سے ان چوڑیوں کی نقش پر بھی اصل کا گمان ہونے لگتا ہے یہ چوڑیاں وزن میں ہلکی ہونے کے ساتھ ہر ساخت اور انداز میں ملتی ہیں جنہیں خواتین ہر لباس یا ہر رنگ کے ساتھ پہن سکتی ہیں۔

اب آپ دیکھیں گے کہ چوکر، بیٹھوی ڈیزائن کی منفرد ساخت کے ساتھ ساتھ کئی دھاتوں میں بھی چوڑیاں دستیاب ہیں جن میں سلور اور گولڈن دھاتیں، نکلڈی، پلاسٹک اور شیشہ یا کالج کی چوڑیاں شامل ہیں۔ جن کی دھامے، ریشم، گینوں، پتھروں اور پتھر وغیرہ سے تزئین کی جاتی ہے۔ انہیں مختلف رنگوں سے بنایا اور سجایا جاتا ہے۔

اس عید پر اپنی چوڑیاں خود ڈیزائن کریں

آج کل ہاتھ کی بنی ہوئی چوڑیاں یا کڑوں کا استعمال عام ہے۔ اگر آپ گھر پر ہی کڑے یا برسلٹ بنانا چاہتے ہیں تو یہ بہت آسان ہوگا۔ ایک

سادہ پلاسٹک کا کڑا یا سونی چوڑی مختلف چھوٹے سائز کے ربن، ٹھیکر گل، پتی اور چھوٹے ٹن یا ٹینے جنہیں آپ اس میں لگانا پسند کریں۔ اس سادہ چوڑی پر ایک ربن کو نہایت نفاست سے گلو کے ساتھ لگا کر لٹیشیں۔ پوری چوڑی کو ربن سے کور کر لیں اور ٹنگ ہونے کے لئے رکھ دیں جب ربن ٹنگ ہو جائے تب ٹھیکر گل کو مدد سے چھوٹے ٹینے یا ٹن اس پر چپکا دیں۔ مختلف انداز یا ڈیزائن سے آپ پسند کریں، پھر اسے سوکنے کے لئے رکھ دیں جب اچھی طرح سوکھ جائے تب آپ اسے پہن سکتی ہیں بالکل اسی انداز اور طریقہ سے آپ گھر پر ہی مختلف اقسام کی چوڑیاں، برسلٹ آراستہ کر سکتی ہیں۔

کالج کی چوڑیاں بھی آڈٹ آف فیشن نہیں ہوتی۔ ہر بہار و ہر دور کی قسم کی چوڑیوں کے ساتھ کالج کی چوڑیاں اپنی الگ اہمیت رکھتی ہیں۔ گولڈن یا سونے کی چوڑیوں کو سہاگنوں کی نشانی سمجھا جاتا ہے جبکہ کالج کی چوڑیاں اور برسلٹ کنواری لڑکیوں کا پسندیدہ زیور بنتا ہے۔

نیپال میں چوڑیوں کو چوڑا، بنگالی میں چوری، ہندی میں چوڑی اور اردو میں چوڑیاں کہا جاتا ہے۔

آج کل زیادہ تر چوڑیاں Sea Shell سے بنائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کاپر، برانزے، گولڈن وغیرہ سے بھی تیار کی جاتی ہیں۔ چوڑیوں کی دو اقسام زیادہ متبول ہیں ایک Solid Cylinder اور دوسرا Cylindrical شامل

ہیں۔ زیادہ تر کالج کی چوڑیوں پر ڈیزائن بنانے کے لئے ہاتھ سے نہایت باریک بیننگ کی جاتی ہے یا پھر شیشہ کے نہایت چھوٹے چھوٹے گلو بھی لگائے جاتے ہیں۔ ان سب کے علاوہ ریوڑ کی چوڑیاں بھی فیشن کا حصہ ہیں۔

آج کل کڑوں، چوڑیوں میں خاصی دراغی موجود ہے۔ آپ برسلٹ پسند کرتی ہوں تو کلائیوں کا حسن دوا تھ ہو جائے گا۔ کیونکہ مارکیٹ میں گینوں، قیمتی اور انمول پتھروں سے تراشے موتی اور کشیدہ کاری سے سجے کڑے، چوڑیاں اور برسلٹیں موجود ہیں۔ گویا Cuffs اور چوڑیوں میں بھی یہ بے کاروریٹ زوایے سے آرائش ہونے لگی ہے۔ اب آپ کو مختلف دھاتوں کے علاوہ دھاتوں، ڈنیم سے تیار کئے گئے کڑے اور چوڑیاں بھی دستیاب ہیں۔ زیر نظر تصاویر میں دیکھئے تو آپ کے عید کے سحر کے لمحے کے ساتھ کسی چوڑیاں یا کڑے سے بچ کر رہے ہیں۔

یہ عید کا جوڑا ہے

یا کہکشاں سچی ہے ستاروں کی؟

شلوار کا گیمز جوں کا توں

شلوار قدیم کتبہ فکر کا لباس سمجھا جانے لگا تھا مگر اب لاہور میں چھوٹے پانچوں اور بچہ گھیر کی شلواریں پہنی جانے لگی ہیں۔ کراچی کی ڈیزائنر خدیجہ شاہ نے اس سال اپنے عید کے انتخاب میں شلواروں کو بھی جگہ دی ہے۔ بہت جلد کراچی میں بھی شلواروں کا گیمز ایک بار پھر جادو جگائے گا۔

Embellished Pants کامدار پا جاے

کرتی کلیکشن کے ساتھ کامدار Pants بھی متعارف کرائی گئی ہیں۔ پانچوں کے اطراف، افقی یا عمودی دوڑوں اسٹائل میں ٹینوں، چمکدار لیس، ہاتھ کی اینیمز اینڈری یا شین کی دونوں پسند کی جاتی ہیں۔ ٹاپ ہیناز Elan اور So Komal نے اپنے انتخاب میں Pants کے خوبصورت اسٹائل متعارف کرائے ہیں۔

یہ فیصلہ تو آسان نہیں کہ عید کے جوڑے کیسے بنائے جائیں کہ یہ چاند ستاروں کی طرح دکھائے ہوں، انگلیوں کو لہر لہر لے ہوں، ادیدہ زیب ہوں تو کچھ آرام دہ بھی ہوں کہ موسم کی حدت بھی نظر میں رکھی جائے۔ آخر گرمیوں کی عید ہے صبح اور دوپہر تک آپ دکان ہی کے میئر میل کا انتخاب کرنا ہوگا۔ یہی سب اور نرم میئر میل گھر کے کاسٹل اور میئر میل کے لئے آنے والوں کے لئے موزوں رہے گا۔ خواہ آپ گہرے رنگوں کا انتخاب کریں اور بولڈ پرنس کے ساتھ کرتی اسٹائل کی قمیض سلوائس یا انگرکھا اسٹائل، گیمز ہارفرز کے لئے لائن قمیض، کرتا، فینسی پٹی یا لیس گلو کرنا نہیں۔ عید پر اتنا سا اہتمام تو موسم کی وقت میں بھی چلتا ہے۔ رات کے کھانے، شام کی تواضع یا مہمان بن کر جانے کے لئے آپ کو کچھ زیادہ اہتمام کرنا چاہئے یعنی محسوس ہو کہ عید آئی ہے اور سب شے ناٹے نبھاتے وقت من کا موسم بھی رنگین اور سہانا محسوس کریں۔ سورج ڈھل جائے تو سلتی دھوپ بھی اس کے ساتھ ہی رخصت ہو جاتی ہے یوں آپ کے لئے لباس کے انتخاب میں کچھ آسانی میسر آ جاتی ہے تاکہ زندگی اپنے توازن کے ساتھ رواں دواں رہے۔ آپ خود محسوس کریں گی کہ شام قابل برداشت ہو گئی ہے۔

قمیض لبائی میں کم اور Flared Pants

دراصل یہ ہے 70 کی دہائی کا گیمز اسٹائل، گیمز دار پا جاے جنہیں بیل بائم بھی کہا جاتا ہے اب پھر فیشن میں ان ہیں آپ چاہیں تو ایک جوڑے کے ساتھ ایسی ہی Pant بنوائیں۔ بیل بائم اسٹائل کی Pants کے ساتھ Top کی لبائی کم ہوتی ہے اگر گھٹنوں تک رکھی جاتی ہے۔

Hemlines یعنی کوٹ جس کا نچلا کنارہ گیمز دار ہو

شیراز، جار جٹ، ملائی لان اور لان یہ سب ہمہ صفت اور ہشت پہلو قسم کے میئر میل ہیں۔ آپ خواتین کو سکریت Pants اور فٹنوں سے قدرے اونچی Pants بھی پہنے ہوئے دیکھیں گی۔ آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ اب تھری ٹیس سوٹ کا رجحان ذرا کم ہو گیا ہے۔ شلواریں یا Pants سادہ کپڑے کی پسند کی جا رہی ہیں۔ دیکھئے تو آپ پر کبھی اسٹائل چلتا ہے۔

Caped ایک بار پھر پسند کئے جا رہے ہیں

کلاسک شرٹ بنائیں یا Capel یعنی لپٹے ہوئے کپڑے سے بنائی گئی قمیض، یہ دراصل مغربی طرز کے کٹ کے ساتھ سلائی جاتی ہے۔ اس لپٹے ہوئے کپڑے کو لان کے علاوہ کسی روشنی میئر میل میں بھی بنوایا جاسکتا ہے۔ اس پر کڑھائی بھی کی جاتی ہے یعنی اس پر اینیمز اینڈری کا بارڈر بھی بن سکتا ہے اور سلیک کی پٹی لگا کر اضافی ٹاٹر بحال کیا جاسکتا ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Big Hair اسٹائل

موسم گرما کی عید ہے
بال کیسے بنائیں؟

سردیوں میں تو بال کھولے بھی جاسکتے ہیں اور سیٹے نہ بھی جائیں تو برے نہیں لگتے لیکن گرمیوں میں کون بال کھلے رکھتا ہے خاص کر دن کے وقت تو انہیں سمیٹا ہی جائے تو اچھا ہے۔

• اب بالوں کی خوبصورتی بڑھانے کے لئے میز اسپرے کا استعمال کر لیں۔

کری میں تو ویسے ہی بال چپ چپے ہو جاتے ہیں اور نختے میں دو سے چار مرتبہ تو شیمپا کرنا ہی پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹائلنگ کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ ذیل میں ہم آپ کو بہت کم وقت میں اپنے بالوں کو خوبصورت اسٹائل دینے کے طریقے بتا رہے ہیں۔

Beehive اسٹائل



بالوں کو مکمل Beehive اسٹائل دینے کے لئے درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

- اگر آپ کے بال روغنی ہیں تو انہیں ڈرائی شیمپو سے دھوئیں۔ اس طرح آپ کے بالوں میں Volume آ جائے گا اور وہ پھولے پھولے سے اور بارونق لگیں گے۔
- یا پھر آپ بالوں کی جڑوں میں Spray Volume کا استعمال کریں۔ ایک سائڈ سے مانگ نکالیں اس کے بعد جوڑا بنانے کے لئے درمیان سے بالوں کو اٹھا کر بیک کومبک کے ذریعے مزید پف اسٹائل دیں۔
- اب بالوں کو میز گرمیوں کا استعمال کرتے ہوئے فکس کر لیں اور والیوم میز اسپرے کی مدد سے بالوں کو سیٹ کر لیں۔

Waves اسٹائل



پگھلے لہریں وار بال درمیان سے نکلی مانگ کے ساتھ بہت خوبصورت لگتے ہیں اور انہیں بنانے میں محنت بھی کم لگتی ہے۔ بالوں میں لہریں بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

- سر کے درمیان میں سے مانگ نکال لیں اور بالوں کو کرل کرنے والے جیل کا استعمال کریں۔ اس کے بعد بالوں میں جان ڈالنے کے لئے گول برش کی مدد سے بالوں کو Blow-dry کریں۔
- بالوں کو مختلف حصوں میں بانٹ لیں اور بالوں کی درمیانی لمبائی سے لے کر اختتام تک کرلنگ آئرن کے ذریعے کرل کر لیں۔



- اگر آپ کے چہرے کی ساخت چھوٹی ہے تو یہ اسٹائل آپ ہی کے لئے ہے۔
- بالوں کو مکمل طور پر Volume دینے والے شیمپو اور کنڈیشنر سے دھوئیں۔
- بالوں کو لئے سے اچھی طرح خشک کر کے گول برش کی مدد سے سر کے اوپر کے بالوں کا ایک حصہ الگ کر لیں۔ بالوں کی جڑوں سے لے کر سر تک Blow Dry کی مدد سے رولرز میں سیٹ کر لیں۔
- آخر میں بالوں کو ان کی جگہ پر بنائے رکھنے کے لئے اسپرے کا استعمال کریں۔

چند اہم کارآمد باتیں

- سردیوں کے بعد بالوں کی اسٹائلنگ کا کام اس وقت تک نہ شروع کریں جب تک کہ بال کم از کم 80 فیصد تک خشک نہ ہو جائیں۔
- بالوں کو کوئی کریم، جیل یا آئل وغیرہ لگانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے کانٹے والی پتھر کو ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ ہاتھ تو لے کر پھیرے گا کہ راز انوکھا راز بتا جائے اب دونوں ہاتھ سر پر پھیر لیجئے۔
- رولرز لگانے سے پہلے رولرز پر بالوں پر ہلکا سا میز لوشن اسپرے کر لیں۔ اس سے آپ کے بال رولرز پر زیادہ لپکری گرفت قائم کریں گے اور پرنے والے کرل زیادہ واضح اور پائیدار ہوں گے۔
- میز اسپرے کرتے وقت اسپرے کا کین سر سے کم از کم دو فٹ کے فاصلے پر رکھنا چاہئے بال چپکنے نہ پائیں۔
- اگر میز ڈرائی کروانے کے بعد سر کی جلد میں جلن، جھپن یا خارش ہو تو سبک پر جھک کر شڈو سے دودھ کا گلاس سر پر ڈالنے سے الرجی نہیں ہوتی تاہم الرجی ٹیسٹ اگر پہلے کر لیا جائے تو میز کا سیکس کم سے کم یا قطعی طور پر نہ استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

میٹھی عید کے آتے آتے

مٹھائی کی نئی ورائٹی آگئی

کراچی، لاہور، فیصل آباد اور ملتان کے نئے نئے ذائقے

میتھی عید کی بات زندگی میں ہر گھول دیتی ہے۔ یہ عید میٹھی عید کے آتے آتے ایک، مٹھائیوں اور کھانا کی دکانوں کی ورائٹی آجاتی ہے۔ عید الفطر پر ہم لذت کام و دہن کا خاص خیال رکھتے ہیں اور گھر پر تیار ہونے والے شیر خرم، قوامی سویوں، کھیر یا زردوں کے علاوہ کچھ نہ کچھ نیا چاہتے ہیں۔ تحفوں کی روایت ہو یا مہمانوں کی تواضع کا خیال، ہر آن ضرورت رہتی ہے کچھ ایسا میٹھا خود کھانے یا پیش کرنے کو جو ذائقے سے پیشکش تک منفرد ہو۔

حساب سے ذائقے پیش کرتے ہیں جب آپ فیصل آباد میں ہوں تو ڈی گراؤنڈ جانا نہ بھولنے کا کیونکہ یہ آؤٹ لیٹ یہیں موجود ہے۔

بقلاوہ، عربی مٹھائیوں کے مراکز پر راج کرتی ورائٹی
یہ مشرق وسطیٰ، عرب اور پاکستان میں بھی پسند کی جانے والی مٹھائی ہے۔



سے گزرنے پر توندہ خان کا ایک نیا روپ دیکھنے کو ملے گا۔ آپ میں سے کئی صاحبان نے بندو خان کے کباب پرائے اور طوطہ کھایا ہوگا۔ یہ دہلی کے قدیم گھرانوں کے ماہر پکوانوں کے خاندان کا خاص جوہر اب نئی ورائٹی کے ساتھ مارکیٹ میں متعارف ہوا ہے۔ یہی اس عید پر آپ اپنے کنبے اور مہمانوں کی تواضع کے لئے بھاری بڑی اور رس لکھی شائد اور سکیں خرید سکتے ہیں۔ تحفہ جب نزاکت اور تحقیق معیار سے آراستہ کر کے دیا جائے تو دینے والے کی حس محالیت کی داد دینا فرض ہو جاتا ہے۔ عید تو پھر آئی ہی ہے خوشیوں کی تسلی کے لئے یہی نہیں، بندو خان نے موتی چور کے لذت بھی متعارف کرائے ہیں۔

آئینڈ بیکرز



فیصل آباد کا گھنٹہ گھر اور چوک بازار کے ساتھ ساتھ برسوں کے تجربہ کار حلوانیوں میں آئینڈ بیکرز کا بھی شمار ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہاں برنی اور رس ملائی بے حد لذت دہتی ہے۔ آئینڈ بیکرز کی دو مٹھائیں مزید مکمل چکی ہیں اور اس کا رو باری سا کھسکی کی وجہ سے مٹھائیوں کا معیار بھی بہتر ہوا ہے۔

The Bakers

تازہ پکھلوں کے ذائقے دار کیکس تو ہمیں ملتے ہیں جو خستہ، نرم اور موسم کے



احمد اور انبالہ سویش

60 کی دہائی سے اب تک یہ دو نام مٹھائی کی جلالت کے پرانے شہسوار سمجھے جاتے ہیں۔ احمد کی دکانیں آج بھی ایم اے جناح روڈ کو اپنی پرتو قیام کا تھکا مارکیٹ اور پی آئی بی کالونی کی مرکزی شاہراہ پر قائم ہیں۔ مٹھائی کی خاص دکانی میں چم چم، گلاب جاس، برنی اور مٹھو پاک آج بھی ذائقے میں انفراسٹ رہتے ہیں۔

سوئی سویش، بٹ سویش، رحمت شیریں اور قمر

شیریں کے علاوہ ڈھاکہ سویش



- بٹ سویش اور سوئی سویش بڑی، فالودے کے علاوہ پستہ پاک، بکجور پاک، خجیری اور دیگر لوازمات کے لئے معروف ہے۔
- رحمت شیریں اور قمر شیریں میں رس گلے، امرتلی، چم چم، پیڑوں، لذو (موتی چور) اور خجیری کے میوے بھرے) بہت پسند کئے جاتے ہیں۔
- ڈھاکہ سویش کی بالائی بھری ہوئی گلاب جامنوں، نمکو، اسٹیکس (نمکین اور مٹھے سموسوں) اور بھالو شاہیوں کا جواب نہیں۔

بندو خان (سویش اینڈ بیکرز)

لاہور کی تصوری روڈ آف ایم ایم عالم لاہور کے علاوہ فیصل ٹاؤن، اکبر چوک



جنارے دو کارکن جو سعودی عرب، دہلی، ابوظہبی، ترکی یا عرب امارات کا سفر کر چکے ہیں وہ اس ذائقہ دار مٹھائی سے بھی لطف اندوز ہوتے ہوں گے۔ کہتے ہیں کہ بندو خان کے ساتھ بقلاوہ کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ پاکستان میں کئی تھاپیل پرائیڈ اور مٹھائی ہے ان میں نامی گرامی بیکریاں شامل ہیں لیکن جو بات خالد پرائیڈ بلال پرائیڈ کی مرچیں سویش کی ہے وہ کسی جگہ کی کہاں! لاہور میں عربین ذیابانت نے بھی کافی سال پہلے یہ مٹھائیاں یہاں متعارف کرائیں اور پاکستانی صارفین کی بڑی تعداد نے اسے پسند کیا۔

بقلاوہ کی درجنوں اقسام ہیں لیکن Mabrooma Cashew اور Asawar Warbat Asabea اور Special Dhoda Halwa کے علاوہ بکجوریں اور بیکس بھی بے حد پسند کئے جاتے ہیں۔ آج کل منہ میٹھا کرانے اور مٹھائیوں کی تقسیم کرتے وقت جغرافیائی تقسیم کا خیال نہیں رکھا جاتا بلکہ ذائقے، تازگی، مہارت اور معیار کو ملحوظ خاطر رکھا جاتا ہے یعنی کوئی بات تو اچھی ہو ملواتی کی۔

آج روزِ عید ہے دعا ہے آپ کی عیدِ محبوب تر گزرے (آمین)

شاپن رشید

رمضان المبارک رمظون و برکتون کا مہینہ انعام ہے اور اس کا انعام ہمیں عید الفطر کی صورت میں ملتا ہے۔ رمضان کی آمد کے ساتھ ہی عید کی تیاریاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ہر عید چھٹی عید سے بہت مختلف اور یادگار ہوتی ہے اور ہر عید پر کچھ نیا کرنے کو دل بھی چاہتا ہے۔

مذہب کی ساری باتوں میں عید کے دن کچھ گھر پر خود بناتی ہوں اور انہیں مٹی کی چھوٹی کنوڑی میں ڈال کر رکھ دیتی ہوں اور جب وہ جم جاتی ہے تو نہ صرف پڑوس میں بھجواتی ہوں بلکہ گھر آنے والوں کی تواضع بھی اس سے کرتی ہوں۔ میرا ایمان ہے کہ جب ہم اپنے ہاتھ سے کچھ بچا کر لوگوں کو کھلائیں گے تو محبت اور خلوص میں اضافہ ہی ہوگا۔

لیکن اللہ کا عہد ہے کہ وہ عید بہت اچھی گزری۔ مزے کی بات یہ ہے کہ میں شادی کے بعد کسی ایسی ہی سنوڑی میں جتنی بھی اس دن سنوڑی تھی۔ عید تو ایسی کوئی بھی یادگار نہیں ہے البتہ یہ بات ضرور ہے کہ میرے میاں صاحب اکثر قیمتی تحائف مجھے دیتے رہتے ہیں اور محبت کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔

عید کے حوالے سے ہی کچھ نامور شخصیات سے ہم نے پوچھا:

- 1- آپ کی یادگار عید؟
- 2- یادگار عید؟
- 3- عید کے موقع پر کیا جانے والا کوئی ایسا کام جو خوشی کا باعث بنا ہو۔

فائزہ حسن



"شادی کے بعد پہلی عید یادگار گزری تھی، اس لحاظ سے کہ مجھے بہت سارے لوگوں سے پہلی بار ملنا تھا اور میں بہت کثیف و تھکی کہ پہنچیں سب کیسے ہوں گے

شہود علوی

"میں نے چند سال قبل ایک عید اپنی فیملی سے دور امریکہ میں گزاری تھی اور میرا خیال تھا کہ یہ عید میری زندگی کی پور ترین عید ہوگی کہ جس میں میری فیملی کا کوئی فرد نہیں ہوگا لیکن شاید آپ کو یقین نہیں آئے گا کہ یہ عید میری ایک بہترین اور یادگار تھی اور اس طرح کہ مجھے اندازہ ہی نہیں تھا کہ دیارِ غیر میں میرے اتنے چاہنے والے ہیں کہ مجھے بورٹس ہونے دیں گے، میری اتنی دجوٹیں ہوئیں کہ عید کے تینوں دن میرے لئے یادگار بن گئے۔ لوگ عموماً روپے پیسے کا ذکر کر کے کہتے ہیں کہ یہ ہماری یادگار عید تھی جبکہ میرے لئے وہ عید سب سے بہترین تھی جب میں امریکہ میں تھا اور میری ماں نے ای میل کے ذریعے مجھے دعا بھیجی تھی۔ عید کے دن اس سے قیمتی تحفہ میرے لئے کوئی نہیں ہو سکتا۔ نیکی کے کام اللہ تعالیٰ اکثر کرواتا رہتا ہے اور مجھے عادت نہیں کہ میں اس کا ذکر کروں کہ میری نظر میں یہ گناہ ہے۔"



کا انتظار بھی کرتے تھے۔ عیدی ملنے ہی گھر کے قریب پرچوں والے کی دکان کے باہر لگائے گئے شامیانے میں بیٹھ کر کوئلہ ڈرک پیتے تھے اور جو عیدی بچ جاتی تھی اس کے ٹو اور پنک خرید لیا کرتے تھے۔ یہاں میں اپنی ایک شرارت کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ایک مرتبہ میں نے رات کو اٹھ کر اپنے گھر کی ساری گھڑیاں آدھا گھنٹہ آگے کر دیں۔ اب جب صبح والد صاحب اور بھائیوں نے ناٹم دیکھا تو جلدی جلدی تیار ہوئے اور نماز کے لئے نکلنے لگے تب میں نے اپنا یہ کارنامہ سب کو بتایا مسجد پہنچے تو نماز کو پندرہ منٹ باقی تھے اور کئی سالوں کے بعد ہمیں 7:30 بجے کی عیدی کی نماز پڑھنے کو ملی اور یہ میری سچی خوشی تھی۔“

عاصمہ شیرازی (اینگر پرسن)



”شادی کے بعد کی ساری عیدیں یادگار ہیں اور پہلی عید تو بہت ہی یادگار تھی۔ جس طرح کے شادی سے پہلے سارا دن سوکر گزارتی تھی لیکن شادی کے بعد جب پہلی عید آئی تو مایاں صاحب نے جتنے سنورنے کو کہا، چوڑیاں پہننے کو کہا تو مجھے اتنا اچھا لگا کہ میری زندگی میں بھی کوئی ہے جسے میری فکر ہے، جسے میرا خیال ہے۔“

عید کے دن، عیدی لینے کا موسم والدین کے ساتھ آتا تھا وہ اب نہیں آتا، مجھے یاد ہے کہ جب ہم چھوٹے تھے تو ابو عید کے دن سنے نوٹ لے کر آتے تھے اور میں دیکھتے تھے، ابو عیدی منانو پڑھ کر آتے اور پھر بچوں میں سنے نوٹ بانٹتے تھے۔ ابو کے ساتھ گزری تمام عیدیں بہت یادگار تھیں۔“

عید اللہ تعالیٰ کی طرف سے مسلمانوں کے لئے تحفہ ہے اور ہمیں چاہئے کہ اپنے ساتھ سب کو شامل کر کے عید منا لیں جو صاحب حیثیت لوگ ہیں وہ اس دن خاص طور پر ان لوگوں کا خیال رکھیں جو کچھ بھی انور نہیں کر سکتے۔ مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ عید منا کر سچی خوشی حاصل ہوتی ہے۔“

عید میں نے ڈیڑھ مہینے کے ساتھ گزار دی تھی، اس طرح 2010ء میں جب ملک میں سیلاب آیا تھا تو اس وقت بھی عید قریب تھی اور میں نے سیلاب زدگان کے ساتھ عید منائی تھی۔ خیبر پختونخوا میں سیلاب آیا تھا۔ تو یہ دونوں عیدیں میرے لئے یادگار ہیں اور مجھے ایسی ہی عیدیں گزارنا اچھا لگا۔

بہت سال پہلے جب والد صاحب عید کے دن پانچ روپے عیدی دیا کرتے تھے تو اس پانچ روپے کی عیدی کی بے حد خوشی ہوتی تھی اور آج تک اس پانچ روپے کی عیدی کی لذت محسوس کرتا ہوں، بڑی برکت ہوتی تھی ان تیسوں میں جو ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتے تھے۔ اب تو ہر عید پر والد کی بہت یاد آتی ہے اب کوئی نہیں ہے عیدی دینے والا اور ان جیسی محبت کرنے والا۔ ہر عید پر لاہور جا کر والدین کی قبروں پر فاتحہ پڑھتا ہوں تو بہت سکون ملتا ہے۔

بہت سے نیک کام ہو جاتے ہیں، بہت سے اچھے کام ہو جاتے ہیں جو بتائے نہیں جاتے۔ بس اللہ عظیم شکر تو فیض دے دے رکھے (آمین)“

یاسر نواز (ڈائریکٹر، ایکٹر)



”اب اپنی عیدوں کو کیا یاد کرتا، اب تو بچوں کے ساتھ عید منانے کا مزہ ہے۔ اب ہمارے بچے بھی بڑے ہو رہے ہیں اور بہن بھائیوں کے بھی۔ اب جب وہ ہماری طرح عیدی کا انتظار کرتے ہیں تو مجھے بڑا مزہ بھی آتا ہے اور اچھا بھی لگتا ہے۔ اب وہ دس دس روپے والی یا پچاس پچاس روپے والی عیدی کہاں رہی ہے۔ اب تو آج کل کے بچے کچھ زیادہ ہی سمجھدار ہو گئے ہیں اور پلاٹنک کے ساتھ عید گزارتے ہیں۔“

بچپن میں جب ہم حیدر آباد میں رہتے تھے تو وہاں محلہ داری کا سلسلہ تھا۔ سب ایک دوسرے کے ساتھ نہ صرف پیار محبت سے رہا کرتے تھے بلکہ ایک دوسرے کے گھر بھی جایا کرتے تھے تو عید کے دن خاص طور پر محلے کے گھروں میں جاتے تھے اور عید مبارک کر کے عیدی ملنے

صنم سعید



”یادگار عیدیں تو بہت ساری ہیں اور میری تو ہر عید گزرنے والی عید سے بہتر اور بہتر بن ہوتی ہے۔ ہاں بچپن میں والدین کے ساتھ گزری ہوئی وہ عیدیں جن میں ہم پر کوئی ذمہ داری نہیں تھی اب تک یاد آتی ہیں کہ کیا بے فکر کی کا زمانہ تھا۔ بچپن میں جو عیدی ملا کرتی تھی اور جس آزادی کے ساتھ خرچ کرنے کی اجازت تھی وہ دور تو کبھی آ ہی نہیں سکتا۔ جہاں انسان میں پیسے کی اہمیت اب گرہوتی ہے۔ کجوسی اور احتیاط اس کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ بچپن میں جو عیدی ملتی تھی اس کے لئے یہی فکر ہوتی تھی کہ اس کو خرچ کیسے کرتا ہے اور پانے کا تو خیر تصور ہی نہیں تھا۔“

مجھے ہمیشہ سے رمضان اور پھر عید پر کسی نہ کسی کی مدد ضرور کرتا ہوتی ہے کہ مجھے اچھا لگتا ہے ان لوگوں کے لئے کام کرنا اور ان کی مدد کرنا جو عید کے دن خوش رہنے ہو سکتے ہیں جو اسے Celebrate بھی نہیں کر سکتے۔“

حامد میر (اینگر)



2011ء میں مظفر آباد میں بڑا زبردست زلزلہ آیا تھا تو 2005ء کی

عید منائیں

ڈالدا

کے ساتھ

عالم اسلام کو تہ دل سے عید الفطر کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے امید کرتے ہیں کہ عید سعید ہم سب کے لئے ترقی و خوشحالی اور سلامتی کی نوید بن کر آئے، دنیا کے ہر خط میں یہ تہوار مذہبی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے، توحید و رسالت کے پروانے ماہ میام میں تراویح، روزوں، نوافل الغرض ہر طرح رضائے الہی کے حصول میں پوری لگن کے ساتھ نوٹیں پاری فضائی کے مطابق مصروف سعی رہتے ہیں اور رحمت و مغفرت کے خصوصی انعام کا اہم سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔ یہ عید خوشخبری ہے۔ اللہ رب العزت کی جانب سے اس بیش بہا اجر و ثواب کی جو کہ رمضان المبارک میں کی گئی نیکیوں پر عطا کی جاتی ہیں اس موقع پر ہمارے ہاں بھی ملک بھر میں نماز عید کے بڑے اجتماعات منعقد کئے جاتے ہیں اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے پھر عید کی مبارک باد کے سلسلوں کا آغاز ہوتا ہے جو کہ پر تکلف و دعوتوں کے ساتھ تین دن تک جاری رہتا ہے۔ عزیز و اقارب سے ملاقاتوں اور عید کے تحائف کے تبادلے خاندانی اور سماجی تعلقات کو مستحکم بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خورد و نوش، رانگ بہن اور بیوسات میں جدت پسندی کے رجحانات کے باوجود اس موقع پر روایات کا عصر غالب نظر آتا ہے۔ مکی مہمان داری سے لیکر پر تکلف فیاتوں تک روایتی کھانے ہی خاص توجہ کا مرکز بنتے ہیں اور ان کے بہترین ذائقہ اور معیار کے لئے ڈالدا VTF بنا سبٹی بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا جانے والا ڈالدا بنا سبٹی جسے ہم ڈالدا VTF بنا سبٹی کے نام سے جانتے ہیں۔ پاکستان کا صحت بخش ترین بنا سبٹی مانا جاتا ہے۔ معصومیت کو کنٹرول سے پاک ڈالدا VTF بنا سبٹی میں شامل انسانی وٹامن A اور D صحت کے تحفظ اور بہتر نشوونما میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن A بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد میں نمی کو متوازن رکھتے ہیں اور آنکھوں اور بینائی کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح بڈیوں اور پھلوں کی نشوونما اور قبل از وقت سن رسیدگی کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اسی طرح وٹامن D بڈیوں میں کیشیم کے انجذب اب کی شرح کو بہتر بنا کر ان کی کمزوری دور کرتا ہے اور کئی

مہلک بیماریوں کے خلاف جسم میں قوت مدافعت کو بہتر بناتا ہے۔ ڈالدا VTF بنا سبٹی میں معصومیت فیٹس جنہیں ٹرانس فیٹس کہا جاتا ہے ایک فیصد سے بھی کم کر دیئے جاتے ہیں۔ بازار میں دستیاب عام بنا سبٹی میں ان فیٹس صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 20 فیصد تک ہو سکتی ہے جو کہ امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر اور کئی دیگر امراض کا سبب بنتی ہے۔ صحت کے خوالے سے شور اجا کر کرنے والی عالمی تنظیمیں صارفین میں اس بات کا شعور اجاگر کرتی ہیں کہ بنائاتی چکنائیوں میں اس معصومیت فیٹس کی مقدار 2 سے 3 فیصد کی حد سے تجاوز نہیں کرنی چاہئے۔ کئی ترقی یافتہ ممالک میں مصنوعات کی تیاری اور فروخت میں اس معیار کو یقینی بنانے کے قوانین وضع کر دیئے گئے ہیں۔ یہی

وجہ ہے کہ ڈالدا VTF بنا سبٹی کے معیار کو ان ممالک میں سراہا جاتا ہے۔ ہماری پانچ ٹیلیس ڈالدا کے ساتھ پروان چڑھیں اور پھولی پھولی ہیں۔ اس پر ماؤں کا حق و صارفین کا بھرپور ہی ڈالدا کی اصل کامیابی ہے۔



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونسلنگ سلاز میں شرکت کے لئے اہل ذہن کاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، ہلیتہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوئنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

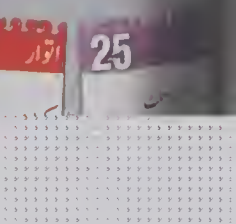
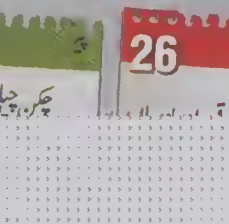
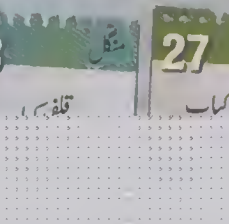
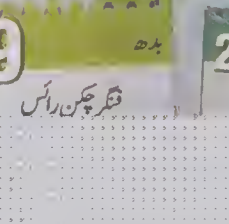
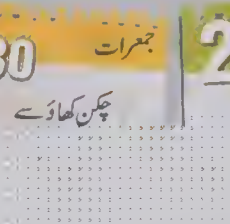
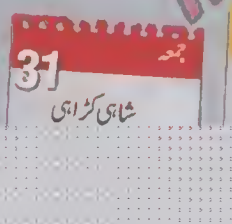
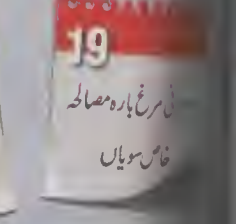
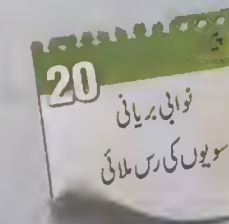
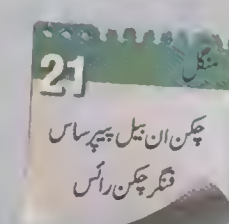
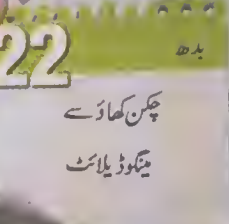
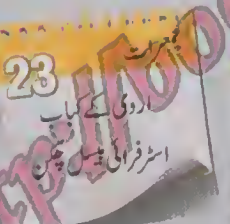
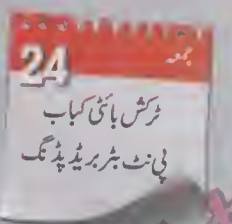
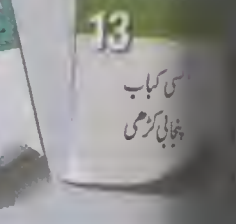
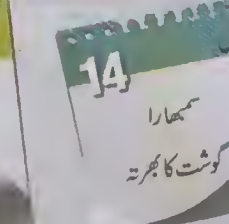
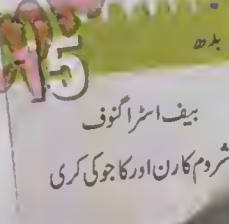
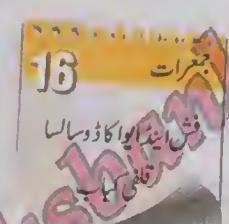
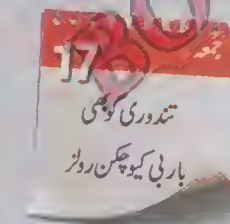
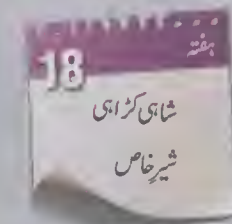
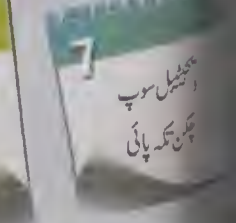
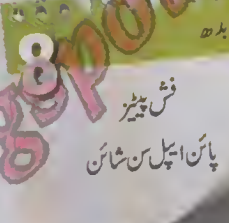
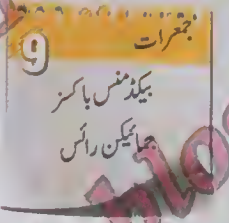
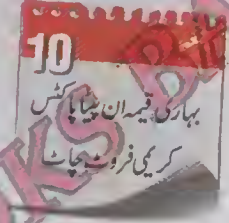
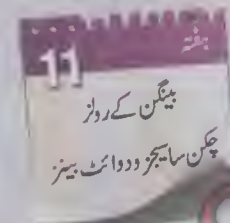
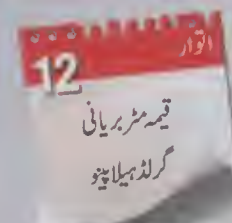
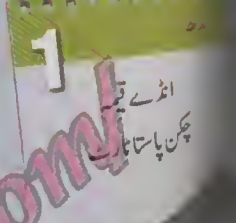
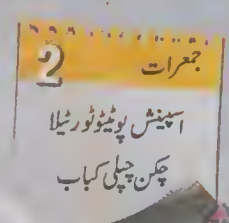
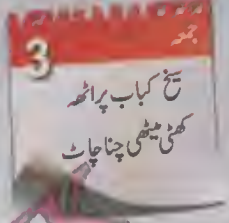
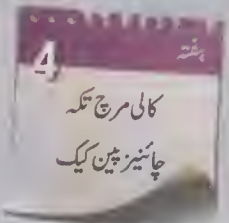
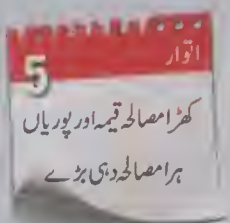
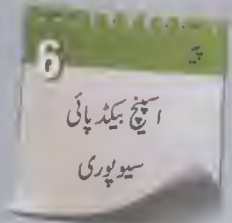
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____



فون: (ٹورنٹو)، 0800-32532، پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com، ویب سائٹ، dalda.advisory@daldafoods.com، ای میل



آج کیا پکائیں؟



عمیدارے





عیلیٰ پشیلہ

شیر حناس

اجزاء

ایک پیالی دو کھانے کے چمچ	کنڈینسڈ ملک ڈالڈا VTF بنا پتی	آدھی پیالی چار کھانے کے چمچ	پتے چھوٹی الائچی	پانچ سے چھ عدد ایک پیالی	مچھو بارے بادام	100 گرام ایک لیٹر	سویاں دودھ
------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------	--------------------	----------------------	---------------

ترکیبہ

- آدھی پیالی بادام اور ایک چوتھائی پیالی پستوں کو ہنگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں، چھو باروں کو بھی نرم ہونے تک ہنگو کر رکھیں پھر باریک کاٹ لیں
- تین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی میں بادام، پتے اور چھو بارے ڈال کر بھونیں اور سنہری ہونے پر اس میں سویاں ڈال کر اچھی طرح فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں
- تھوڑا سا ٹنڈا ہونے پر ان تمام چیزوں میں دو سے تین الائچی کے دانے ملا کر موناموٹا کوٹ لیں
- اسی تین میں ڈالڈا VTF بنا پتی میں الائچی ڈال کر کز لائیں، پھر اس میں کٹا ہوا سویاں کا کچر ڈال کر ابال کر رکھا ہو دودھ شامل کر دیں
- ایک ابال آنے پر کنڈینسڈ ملک ڈال کر بکلی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن

گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پتے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور عید کے ناشتے پر حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے



چٹنی بھرے کباب

ترکیبے

- چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور اتنی دیر بایں کہ ادھل گئی ہو جائے
- گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو کر اس میں مولی کٹی ہوئی پیاز، باریک کٹی ہوئی اورک، ثابت دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکی آٹھ پر رکھ دیں
- گوشت کو ابال آنے پر اس میں دال کو بھی شامل کر دیں۔ جب دونوں چیزیں مکمل طور پر گھل جائیں تو اچھی طرح بھون کر پانی خشک کر لیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ شامل کر کے چار میں باریک پیس لیں اور اس میں نمک اور انڈے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چٹنی بنانے کے لئے بیس سے بچیس جوئے لہسن کو چھ سے آٹھ ثابت لال مرچوں کے ساتھ تو سے پر بھون لیں پھر اس میں ایک ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر باریک پیس لیں۔ آخر میں اس میں نمک شامل کر لیں
- پے ہوئے قے سے کباب بنائیں اور ہر کباب کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ چٹنی رکھ کر بند کر دیں
- گرم ڈالڈال کو ٹکڑے آٹھ میں سہرے فرائی کر لیں

پکیزیشن

ان کبابوں کی خاص بات یہ ہے کہ انہیں پیش کرتے ہوئے چٹنی یا کچپ کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اجزاء

گوشت (بغیر بڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک	دو آٹھ کا ٹکڑا
چنے کی دال	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	ہری مرچیں
ہرا دھنیا	ہرا دھنیا
پودینہ	پودینہ
انڈے	انڈے
لہسن کی چٹنی	لہسن کی چٹنی
ڈالڈال کو ٹکڑے آٹھ	ڈالڈال کو ٹکڑے آٹھ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: آٹھ سے دس عدد





عیدائش

حسکن تگہ پائی

حسب ضرورت

ڈالڈا کوک لک آئل

دو کھانے کے کچج

سرکہ

ایک چائے کاجج

کپلا ہوا لہسن

200 گرام

اجزاء

پکن

ایک چنگلی

زردے کارنگ

ایک کھانے کاجج

کئی ہوئی لال مرچ

دو پیالی

میدہ

آدھا چائے کاجج

چینی

ایک چائے کاجج

سفید زیرہ

حسب ذائقہ

نمک

سوا پیالی

مارجرین یا مکھن

ایک چائے کاجج

ثابت دھنیا

ایک چائے کاجج

ادک پابوا

ترکیبہ

■ بغیر ہڈی کا پکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں

■ ایک پیالے میں ادک، نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، زیرہ، زردے کارنگ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے پکن کو میرینٹ کر کے رکھ دیں

■ پائی بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن میں نمک، کپلا ہوا لہسن اور چینی ڈال کر باکسا ملائیں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر گوندھ لیں (زیادہ دیر تک گوندھنے کی ضرورت نہیں ہوتی)

■ پائی بنانے والی ڈش میں خشک میدہ چھڑکیں اور گوندھیں ہوئے میدے کو (تھوڑا سا پچالیں) تیل کر اس میں لگالیں۔ اوپر سے پلاسٹک شیٹ لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

■ پکے ہوئے پکن کو تیز آگ پر پائی کر کے کھال لیں

PAKSOCIETY.COM



عیائیشیل

کڑا مصالحہ قیب اور پیازیاں

حسب ضرورت ڈالڈال کوٹنگ آئل

ایک کھانے کا چم
ایک کھانے کا چم
آدھی پیالی

ثابت دھنیا
سفید زیرہ
دہی

چار سے چھ جوئے
دو عدد درمیاں
آٹھ سے دس عدد

لہسن
پیاز
ثابت لال مرچیں

آدھا کلو
حسب ذائقہ
دو اونچ کا کھڑا

اجزاء
باتو کا کتا تیرہ

ت ترکیبے

- پیاز کو آبلٹ کی طرح باریک چوب کر لیں، لہسن کو کچل کر رکھ لیں۔ ادھ کو باریک کاٹ لیں، دھنیا اور زیرہ کو بھون کر مونا کوٹ لیں
- تین سے چار سے چھ کھانے کے چم ڈالڈال کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز اور لال مرچوں کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، نمک اور تیرہ ڈال کر ملکی آج پر ڈھک دیں
- جب تیرے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجے تو اس میں دہی، دھنیا، زیرہ اور ادھ کو ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- پریزیشنل شیشے عید کے روز ناشتے پر اس بکے مصلے والے قیبے کو گرم گرم پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔
- یاں بنانے کے لئے: تین پیالی میدے میں نمک، ایک چائے کا چم چینی، چار کھانے کے چم ڈالڈال کوٹنگ آئل اور آدھی پیالی دہی
- رار بھی طرح نرم کوئدھ لیں۔ پھر ڈالڈال کوٹنگ آئل میں بیڑوں کو ڈبو کر پوریاں تیل کر سنہری فرائی کر لیں۔
- تیری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



چکن کھاؤ سے

اجزاء

چکن	آدھا کلو
ایک نوڈلز	ایک پیکنٹ
نمک	حسب ذائقہ
اورک پساوا	ایک چائے کا چمچ
ٹارٹر سس	حسب پسند
چھڑ	ایک عدد
نشاڑ	دو عدد
کئی بوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
میں	دو عدد کے چمچ
کوکونٹ ملک	دو پیالی

تیاری کا وقت: آدھ گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھ گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب

- بغیر ہڈی کے چکن کی چھوٹی بوئیاں کر لیں، پیاز اور نمائرو کو باریک چوب چ کر لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کو لائڈ آئل میں پیاز کو بکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں نمک، اورک، لال مرچ، زیرہ اور چکن کی بوئیاں ڈال کر بیٹھیں
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں نمائرو اور تھوڑا سا کڑی پتہ ڈال کر بمکی آج پر دم پر رکھ دیں۔ چکن اچھی طرح گل جانے تو بھون کر چولہے سے اتار لیں
- کڑھی بنانے کے لئے تین کو چھان کر کوکونٹ ملک میں ملائیں اور اس میں ہلدی اور کئی بوئی ہری مرچیں ڈال کر بمکی آج پر اتنی دیر پکا لیں کہ تھوڑی سی گاڑھی ہو جائے۔ بگھار بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کو لائڈ آئل میں باریک کٹا ہوا نمک، کڑی پتہ اور لال مرچیں ڈال کر کڑھ لیں اور کڑھی پر ڈال کر اس میں نمک شامل کر لیں
- نوڈلز کو نمک ملے پانی میں ابالیں اور پانی چھان کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈال کو لائڈ آئل ملا کر رکھ لیں
- نمک کے جوڑں کو بالکل باریک کٹ لیں اور ڈالڈال کو لائڈ آئل میں سنہرے اور خستہ فرائی کر کے نکال لیں، سو سے کی پیڑیں کو بھی سنہری فرائی کر لیں

پیرینڈیشی اس خاص بریمزڈش کو پیش کرنے کے لئے بڑے پلیٹر میں ایلے ہوئے نوڈلز پھیلا کر رکھیں اور اس میں بھنا ہوا چکن ڈال دیں۔ ساتھ میں کوکونٹ کڑھی کو علیحدہ پیالے میں نکالیں اور ساتھ میں فرائی کٹا ہوا نمک، سو سے کی پیڑیاں اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہراوڑیا رکھ کر پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
تین سے چار عدد
حسب ضرورت
چار سے چھ عدد
آدھی گھنٹہ
حسب پسند
حسب ضرورت
ہلدی
بھنا ہوا سفید زیرہ
ٹائٹ لال مرچیں
سمو سے کی پیڑیاں
ہری مرچیں
ہراوڑیا
کڑی پتہ
ڈالڈال کو لائڈ آئل





اجزاء

ترکیبے

نیو کی لائبریری اینڈ اولڈ بکس سینٹر
صدر بازار ہری پور بازار (جلد ساز)
پتہ: پورہ ایئر سٹریٹ ہاٹھ موہو

پریزنیشن خوبصورت سے پلیئر میں نکال کر اس کو گرم گرم نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے



علاجی

زعفرانی سرخ بارہ

اجزاء

ایک کلو	لال مرچ پس ہوئی	دو کھانے کا چمچ	تل	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ذیرہ پیالی
حسب ذائقہ	بادام	تین کھانے کے چمچ	خشکاش	دو کھانے کے چمچ	زعفران	آدھا چائے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ	ہنسن	تین کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ذیرہ کھانے کا چمچ	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
تین عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	تین کھانے کے چمچ	ٹائمت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ڈالدا VTF بنا پتی	ایک پیالی

ترکیبہ

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- توڑے پر دھنیا، زیرہ، بادام، تل اور خشکاش کو بھونیں اور آخر میں اس میں ناریل اور ہنسن ملا کر چوبیس سے بنا دیں
- ان تمام بھنے ہوئے مصالحوں کو گرائنڈر میں باریک پیس لیں اور وہی میں ملا کر چکن کو اس سے سرینٹ کر لیں
- تین میں ڈالدا VTF بنا پتی ڈال کر پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ ڈال کر پانی کا چھیننا دیتے ہوئے بھونیں

— سرینٹ ہوئی چکن ڈال کر تیز آگ پر تھیں کہ وہی کا پانی خشک ہو جائے اور چکن سنہری ہونے پر آجائے

PAKSOCIETY.COM



صحت کے
خزانہ

فش ایوا کا ڈوسال (Fish Avocado Salsa)

ایک عدد	ایوا کا ڈو	200 گرام	پھل کے تیل
دو عدد	نماز	حسب ذائقہ	نمک
ایک عدد	پیاز	ایک چائے کا چمچ	پاہو اہسن
ایک عدد	ہرا دھنیا		
دو عدد	ڈالدا ویو آئل		

ترکیبے

- پھل کے تیل کو صاف دھو کر نمک، لہسن، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ لیموں کے رس کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ لیں
- ایوا کا ڈو کو صحر درمیان سے کاٹیں اور گھنٹی نکال کر پیچ کی مدد سے گودا نکال کر پیالے میں ڈال دیں۔ اس میں باریک کٹے ہوئے نماز، پیاز، نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالدا ویو آئل ڈال کر ملا لیں
- گرل بین کو اٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالدا ویو آئل ڈال کر پھل کے تیل کو دونوں طرف سے گرل کر لیں

پریزنٹیشن

گرل کی ہوئی پھل کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سالسا میں ملا لیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اس غذا ایت بھرے سالسا کا لطف اٹھائیں۔
تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | گرل کرنے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے





صحت کے
خزانہ

چکن چیلی کباب

اجزاء	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیاں	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا کوک لک آئل	حسب ضرورت
چکن کا تیر	حسب ذائقہ	نمائز	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		
نمک	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد		

ترکیبہ

- پیاز اور نمائز کو بالکل باریک چھپ کر لیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر موٹا کوٹ لیں۔ انڈوں کو ابال (زیادہ سخت نہ ہو) کر چورا کر لیں
- تھیں میں نمک، اورک لیسن، لال مرچ، پیاز، نمائز، دھنیا، زیرہ اور ایلے ہوئے انڈوں کو اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیسے ہوئے فرائینگ چین یا تو سے پرائیک سے دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوک لک آئل ڈالیں اور تھیں کے پتے اور چھپے کباب بنا کر درمیاں آٹے پر ایک ایک کر کے فرائی کر لیں (اس کو کھانے کے وقت ہی فرائی کریں)

پیریز ڈشیش گرم گرم کبابوں کو خاص مواقع پر دی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد





دیکھیں سوپ

اجزاء

مٹر	چار کھانے کے چمچ	آلو	ایک درمیانہ	نمک	حسب ذائقہ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیانی	نماز	ایک عدد	لہسن	ایک سے دو جوئے	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
لوکی	آدھی پیالی	میکرونی	آدھی پیالی	ثابت کالی مرچ	تین سے چار عدد	ڈال ڈال کو تک آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیبے

- تمام سبزیوں کو دھو کر کاٹ لیں
- تین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ ڈال ڈال کو تک آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کالی مرچ اور لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیوں کو ڈال کر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں چار پیالی پانی ڈال کر پکے رکھ دیں
- جب سبزیوں پکے پر آجائے تو ان کو چوبیس سے اسیار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں اور پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں



پکن پاستا ٹارٹ

اجزاء	پکن	100 گرام	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	ایک پیالی	آدھی پیالی	ہیڈ رچیز	آدھی پیالی		
جب	حسب ذائقہ	دو سے تین کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ		
پاؤواہن	ایک چائے کا چمچ					

ترکیبہ

- ٹارٹ بنانے کے لئے میدے میں چٹکی بھر نمک، چینی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں سے بیکے بیکے کر لیں
- جب یہ ذیلی روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ خنک پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں اور پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں
- دس منٹ کے بعد تیل کرکٹر سے کاٹ لیں اور چھوٹے ٹارٹ کے سانچوں میں لگا کر بیک کر لیں۔ 180°C پر سنہرے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- نمک بنانے کے لئے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل میں پکن کی چھوٹی سی بوٹی بونیوں کو لپس کے ساتھ فرانی کریں۔ پھر اس میں اہلی ہوئی میکرونی، نمک، کالی مرچ اور وائٹ ساس ڈال کر مالیں
- اس کچر کو تیار کئے ہوئے ٹارٹ میں بھر کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور دو سے تین منٹ گرم اوون میں گرل جلا کر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر پکن کی پانی میں ان کی پسند کے ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

تاریخ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد



فش پیٹیز

اجزاء

ہف پیٹری مچلی نک	آدھا کلو آدھا کلو حسب ذائقہ	پہا ہوا ہسن پیاز نماز	ایک کھانے کا چمچ ایک عدد درمیان چار سے چھ عدد	کالی مرچ گدڑی پی: ہولی کٹی ہوئی لال مرچ اجوائن	آدھا چائے کا چمچ ایک کھانے کا چمچ آدھا چائے کا چمچ	زیتون انڈا ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب پسند ایک عدد حسب ضرورت
------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---	--	--	----------------------------------	----------------------------------

ترکیبہ

- ٹکڑے یا چھوٹے سائز کی مچلیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پھر انھیں نک، ہسن اور کالی مرچ سے میر پیٹ کر کے رکھ دیں
- بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوٹنگ آئل لگا کر خشک میدہ چھڑکیں اور اس پر ہف پیٹری کو ایک انچ موٹی تیل کر لگا دیں
- پیاز کو باریک چوپ کر کے ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرانی کریں
- پھر اس میں چوپ کئے ہوئے نماز، نک اور لال مرچیں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اس پر اجوائن چمک کر چولے سے اتار لیں
- ہف پیٹری کو انگلیوں کی مدد سے اس طرح دبائیں کہ درمیان میں گڑھا سا بن جائے۔ اس میں نماز کا پیسٹ ڈال دیں اور پھینٹے ہوئے انڈے کو برش سے ہف پیٹری کے کناروں پر لگا دیں
- نماز کے پیسٹ کے اوپر میر پیٹ کی ہوئی مچلی اور کئے ہوئے زیتون رکھ دیں اور اس ٹرے کو گرم اوون میں 200°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر لیں

پریزنٹیشن اپنے پسندیدہ جوس یا فروٹ سالا کے ساتھ انجوائے کریں۔

نوٹ: ہف پیٹری بنانے کے لئے 300 گرام میدہ کو پانی سے گوندھ کر تیل میں اور اس کے اوپر 200 گرام مارجرین یا کھن پھیلا کر لگا دیں اور اس کو تین نو لڈ کر کے اس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ پھر تیل کر خشک میدہ چھڑکیں اور دوبارہ سے تین نو لڈ کر کے فریزر میں رکھیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کریں، ہف پیٹری تیار ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



پائیز پن کیک

دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت	دودھ	ڈیڑھ پیالی	اجزاء
ایک کھانے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	گاجر (کشی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	حسب ذائقہ	مک
حسب ضرورت	ڈالڈا اور آئل	دو کھانے کے چمچ	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی	پکین کا ہینا قیمہ	دو عدد	نڈے

ترکیبہ

- انڈوں کو بڑے پیالے میں پھینٹ کر اس میں مک اور کالی مرچ ڈالیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے چھان کر رکھا ہو امیدہ شامل کر لیں۔ آخر میں اتنا دودھ ملائیں کہ پتلا سا آمیزہ بن جائے۔
- تیلے میں کٹی ہوئی ہنریاں ڈال کر ہلکا سا بھوئیں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چوبیسے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔
- صاف تھرے خشک چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اور آئل ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور چین کو ہلکا سا گرم کر لیں۔ اس میں ایک چوتھائی پیالی چین کیک کا آمیزہ ڈالیں اور ایک سے ڈیڑھ منٹ پکندیں۔
- پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ قیمہ پھیلا کر رکھیں اور اوپر سے ایک چوتھائی پیالی آمیزہ ڈال کر نیچے والے چین کیک کے برابر پھیلا لیں۔ اس کو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا کر لیں۔

پریزنٹیشن: یہ نڈائیت سے بھرے چھوٹے چھوٹے چین کیک بچوں کے اسکول لچ یا شام کی چائے کے لئے بہترین ہیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

تندوری گوہی

اجزاء

پھول گوہی	آدھا کلو	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میں	دو کھانے کے چمچ
ادرک لسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
دسی	دو پیالی	لیوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
چائے مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیبہ

- گوہی کے پھول طیعدہ کر کے صاف دھو لیں اور نمک ملے ہوئے اٹلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال لیں۔ چوبیس سے اتار کر ڈھک کر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد چھانی میں ڈال کر چھان لیں
- دسی کو مل کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں تاکہ اچھی طرح پانی نکل جائے
- میں کو خوشبو آنے تک تو بے پرملکی آٹے پر بھونیں، پھر اسے پیالے میں نکال کر اس میں نمک، لال مرچ، چائے مصالحہ زردے کا رنگ، اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ادرک لسن اور دسی ڈال کر پیسٹ بنالیں
- گوہی اچھی طرح خنڈی ہو جائے تو تیار کئے ہوئے مصالحے کے پیسٹ سے میریٹ کر کے رکھ دیں
- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں اور میریٹ کئے ہوئے گوہی کے پھولوں کو جالی پر رکھ دیں، نیچے والے فلیٹ میں ٹرے رکھ دیں تاکہ میریٹیشن محفوظ کر سکیں
- پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے گوہی کو نکال لیں اور اس پر نیچے جمع ہونے والا مصالحہ ڈال دیں

پیرینیشن سے گرم گرم دس میں نکال کر نان پاجپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سمبھارا

اجزاء

بند گوہی	آدھا کلو	میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
گاجر	دو عدد	بلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتہ	چند
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	بری مرچیں	تین سے چار عدد
تابت رائی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیبہ

- گوہی کو باریک کاٹ کر دھو لیں، گاجر کو دھو کر کش کر لیں
- ادرک اور بری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- کڑا ہی یا چین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں رائی، میتھی دانہ اور کڑی پتہ ڈال کر زکڑو لیں
- پھر اس میں بند گوہی اور گاجر ڈال کر ملکی آٹے پر ڈھک دیں
- جب سبز یوں کا پٹنا بانی خشک ہونے آجائے تو نمک، ادرک اور بری مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں





قیمہ مٹر بریانی

اجزاء

آدھی پیالی	دہی	تین عدد درمیانے	نمٹا	دو کھانے کے کچھ	ادرک بسن پسا ہوا	آدھا کلو	قیمہ
دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک کھانے کا کچھ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا کچھ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	تین پیالی	چاول
آدھی گنھی	ہر ادھنیا	ایک چائے کا کچھ	ہلدی	تین عدد درمیانے	پیاز	دو پیالی	مٹر
حسب ضرورت	الڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا کچھ	پسا ہوا ادھنیا	چار عدد	آلو	حسب ذائقہ	نمک

ترکیبہ

- آلوؤں کو پھیل کر دھو کر لیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکی آچ پر فرائی کرنے رکھ دیں
- تین میں چار کھانے کے کچھ ڈالڈا کوکنگ آئل میں دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ایک کھانے کا کچھ ادرک بسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، ادھنیا اور نمٹا ڈال کر ڈھک دیں
- جب نمٹا گھنے پر آجائے تو اس میں قیمہ اور فرائی کئے ہوئے آلوؤں اور درمیانے آچ پر پکا لیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اچھی طرح بھون کر باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ چین میں دو سے تین کھانے کے کچھ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک بسن، نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور مٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر ہلکی آچ پر پکا لیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب پانی ابلنے پر آجائے تو اس میں چاول (پہلے سے دھو کر رکھے ہوئے) ڈالیں اور درمیانے آچ پر پکا لیں
- پانی خشک ہونے پر چاولوں کو باکسالا میں اور آدھے چاول الگ نکال لیں، اس میں بھنے ہوئے قیمے کی تہہ لگائیں اور چاول ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنیشن گرم گرم دوش میں نکال کر اس منفرد بریانی کا دہی والے سادہ سا ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

اسٹرابیری	تین سے چار عدد	چینی	دو کھانے کے چمچ
اسٹرابیری جیلی	ایک پیکٹ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
سوف ڈرنک	ایک عدد چھوٹی	کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیبے

- ایک پیالی ایلٹے ہوئے گرم پانی میں اسٹرابیری جیلی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ایک پیالی سادہ پانی ملا کر رکھ لیں
- جینڈر میں صاف دھلی ہوئی اسٹرابیری، چینی اور پودینہ ڈال کر پلینڈ کریں۔ ساتھ ہی تیار کی ہوئی جیلی بھی شامل کرتے جائیں
- آخر میں اس میں سوف ڈرنک اور کٹی ہوئی برف ڈال کر پلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن

خواہصورت سے گلاسوں میں نکال کر اس وقت اس ٹھنڈی فرحت بخش ڈرنک کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

پھول کوئی	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
منر	ایک پیالی	ثابت لال مرچ	چار سے پانچ عدد
فریج بیوز	دس سے بارہ عدد	قصوری میٹھی	ایک چائے کا چمچ
نٹائر	دو سے تین عدد	کالی مرچ گدڑی پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالچ چیز	200 گرام	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پری پیس	حسب پسند
ادرک بسن سپا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہرا جھنڈیا	آدھی گھی
کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کھولا آئل	آدھی پیالی

ترکیبے

- تمام ہزیوں کو چھونے نکلروں میں کاٹ لیں اور ٹماٹر کے حلالہ سب کو ادھ گلا ہونے تک ابال لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کھولا آئل کو گرم کر کے اس میں ثابت لال مرچوں کو ڈال کر کڑا لیں، پھر اس میں ادرک بسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں۔ ابلی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملائیں
- نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- آخر میں اس میں قصوری میٹھی، ہاریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، کالچ چیز کے پوکھلے اور کریم ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند پرائے یا پوریوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



بیف اسٹراگنوف

اجزاء

ایک چائے کا چمچ	تازہ پارسلے	آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پیسی ہوئی	دس سے بارہ عدد	مشرومز	آدھا کلو	انڈرکٹ بیف
چار کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک پیالی	سار کریم	ایک عدد	پیاز	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	آدھا چائے کا چمچ	جائفل	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	خنگ بسن کا پاؤڈر

ترکیبے

- گوشت کو حسب پسند پارچے یا چھوٹی بوٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- چین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر گرم کریں
- اس میں گوشت کی بوٹیوں کو ڈال کر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑکیں اور تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی چین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو باکسا نرم ہونے تک فرائی کریں اور گوشت کے ساتھ ہی نکال لیں
- اسی چین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوئنگ آئل ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے مشرومز کو درمیان آگ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی باکسا نمک اور سفید مرچ چھڑک لیں
- آخر میں اس پر ہوا یا آئل چھڑک لیں اور آگ بجلی کر کے سار کریم ڈال دیں۔ بجلی کو احتیاط سے بجلی آگ پر پکائیں اور جب وہ گرم ہونے پر آجائے (اگلنے پر نہیں) تو اس میں فرائی کر کے رکھا ہوا گوشت اور پیاز شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر چوبیس سے اتار لیں اور باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک دیں

پریزنٹیشن: اس منفرد ڈش کو گرم گرم الٹی ہوئی میکرونی، اسپیگھٹی یا پاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گوشت کا بھرت

اجزاء

پسند	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کاجج
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کاجج
اورک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کاجج	دہی	آدھی پیالی
اورک	ایک اچ کا کھڑا	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
پیاز	دو عدد درمیا نی	پودینہ	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کاجج	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کاجج		

ترکیبہ

- پسندوں کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، اورک لہسن، لال مرچ، ہلدی اور کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر بھجھیں۔
- پسندوں کو ڈھک کر پانی پانی ڈال کر بھجھیں آج پر پسندوں کو مکمل کھنے تک پکا نہیں
- جب پسند سارے پک جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں پیٹنی ہوئی دہی ڈال کر بھجھتے رہیں۔
- چوبیس سے اتار لیں
- بلکے سے ٹھنڈے ہونے پر پسندوں کو ٹکڑی کے کچے سے کچل کر بھرت بنالیں، باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوٹنگ آئل میں شہری فرانی کر کے پسندوں میں شامل کر دیں
- ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے کچے کچے ڈالڈا کوٹنگ آئل، باریک کٹی ہوئی اورک، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح بھوئیں اور تیل علیحدہ ہونے پر چوبیس سے اتار لیں
- پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پوریوں یا پرائیڈ کے ساتھ بھجھائے کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

مشروعہ، کاربن اور کاجو کی کری

اجزاء

دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کاجج
ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کاجج
پسند	سفید زیرہ	ایک چائے کاجج
نمک	فریش کریم	چار کھانے کے کچے
اورک لہسن پسا ہوا	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو کھانے کے کچے

ترکیبہ

- کاجو کو گرینڈر میں باریک چیں اور اسے پلینڈر میں ڈال کر اس میں ٹماٹر، اورک لہسن اور ہری مرچیں ملا کر پیسٹ بنالیں
- پسندوں میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑالیں، پھر اس میں کاجو کا پیسٹ ڈال کر بھوئیں
- اب اس میں لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی اور نمک شامل کر کے ڈھک کر بھجھیں آج پر رکھ دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں سوئٹ کاربن اور سلاکس کئے ہوئے مشروعہ مزڈال دیں۔ ایک پیالی پانی ڈال کر اتنی دیر پکا کریں کہ گریو گاڑھی ہو جائے

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر کریم اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

حنا ص سوپاں

اجزاء

سوپاں	200 گرام
چینی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
بادام پیسے	آدھی پیالی

ترکیبے

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں، بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دو پیالی پانی میں چینی اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح گھول لیں
- کڑاہی میں ڈالدا VTF بنا سٹی میں الائچی ڈال کر فرانی کریں اور خوشبو آنے پر سوپاں کو چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر ڈال دیں
- کٹے ہوئے بادام پیسے ڈال کر فرانی کریں اور اس میں چینی ملا ہو پانی ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آگ پر پکائیں، تین سے چار منٹ کے بعد جب پانی خشک ہو لے پر آجائے تو ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

آدھی پیالی
آدھا چائے کا چمچ
دو سے تین کھانے کے چمچ

کھویا
زردے کا رنگ
ڈالدا VTF بنا سٹی

پریزنٹیشن

چھتے چمچ پانی والی ان سوپاں کو مہمانوں کی آمد پر بنا کر گرم گرم دُش میں نکالیں اور کھویا چمڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
انفرادی: چھ سے سات کے لئے



منروٹی کپ کی

ترکیبے

- ٹین فروٹ استعمال کرنے کی صورت میں سب سے پہلے پھلوں کو ٹین سے نکالیں اور اس کا پانی نکال کر پھلوں کو فریج میں رکھ دیں۔ یا چاہیں تو حسب پسند تازہ پھلوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر فریج میں رکھ کر خشک کر لیں
 - کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کر اسے فریج میں رکھ دیں اور پختہ ہو جانے پر اسے الیکٹرک بیٹر سے پیسٹ لیں۔ پھر اس میں پھل ملا کر فریج میں رکھ دیں
 - چینی کو پور کر ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں ملا کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پیسٹ لیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
 - انڈوں کو چھدہ سے پیسٹ لیں پھر ڈالڈا کو ٹنگ آئل اور انڈوں کے کچھر کو ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا امیدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپینڈر پر چلاتے ہوئے ملا لیں
 - کپ ٹیک بنانے والے سانچوں میں پیپر کپ لگا لیں اور اسے تیار کئے ہوئے کچھر سے آدھا بھر دیں
 - پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں ان سانچوں کو 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر لیں
 - اوون سے نکال کر ٹیکل خشک کر لیں پھر پھل ملی ہوئی کریم سے سجائیں
- پریزنٹیشن: سیدہ سوئی پر پیمائش کی آمد پر یہ خوبصورت کپ ایک آپ کی ٹرائی کی روٹنی بڑھادیں گے۔

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین عدد
چینی	ایک پیالی
کس فروٹ	ایک پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
ڈالڈا کو ٹنگ آئل	تین چوتھائی پیالی
تیاری کا وقت:	تین سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	دس سے بارہ منٹ
تعداد:	دس سے بارہ عدد



ویڈیو رزیسیپی
کونٹیسٹے ونر
لاہور سے مسز عائشہ رضوان قرار پائی ہیں

پینٹسٹر بریڈنگنگ

اجزاء

ڈبل روٹی کے سائز	تین سے چار عدد	دودھ	تین پیالی	چینی	ایک پیالی	ڈالدا کوئنگ آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ
پینٹ بر	حسب ضرورت	انڈے	تین عدد	فریش کریم	ایک پیالی		

ترکیبے

- ڈبل روٹی کے سائز کو درمیان سے نگوئے کاٹ لیں اور ان پر پینٹ برنگا کر فریج میں رکھ دیں
- دودھ میں چینی ملا کر دس سے پندرہ منٹ پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ انڈوں کو پھیلت کر انہیں دودھ میں ملا لیں
- بیکنگ ٹری میں برش سے ڈالدا کوئنگ آئل لگائیں اور اس میں پینٹ برنگی ہوئی سائز کو رکھ دیں
- اوپر سے دودھ اور انڈوں کا کچھ ڈالیں اور تین سے چار چائے کے چمچ پینٹ برنگی ہوئی کریم کے ہوئے ادون میں 180°C پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چیک کر لیں کہ دودھ خشک ہونے پر آجائے اور اوپر سے سنہرا ہو جائے تو ادون سے نکال لیں

مسز عائشہ رضوان کا تعارف

آپ درس و تدریس کے شعبے سے وابستہ ہیں کوئنگ سے بے پناہ دلچسپی کی وجہ سے تجربات کرتی رہتی ہیں۔ آج ان کی آزمودہ ترکیب سے آپ بھی مستفید ہوں

پریزنٹیشن فریٹ کریم کو ٹھنڈا کر کے پھیلت لیں اور گرم کریم پڈنگ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

”میں شیف نہیں کوکنگ ایکسپرٹ ہوں“

ملنے شہینہ جلیل سے

شاہین ملک

لانیو کوکنگ شو کی ایکسپرٹ شہینہ جلیل اگر خود کو شیف نہیں کہلاتا چاہتیں تو اس کا کچھ نہ کچھ پس منظر تو ہوگا۔ سادہ اور باوقار شخصیت کی حامل شہینہ جلیل کو مختلف چینلز پر کوکنگ شو کرتے ہوئے کئی سال ہو چکے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ انیس چھ برینڈڈ پروگراموں میں بھی کھانا پکانا سکھاتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ آئیے اس صاحب طرز کوکنگ ایکسپرٹ سے بالمشافہ ملاقات کرتے ہیں۔

”اپنے ٹیلی ویژن کیریئر کی شروعات کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”شروع شروع میں، میں اپنے گھر پر کوکنگ کلاسز لیا کرتی تھی اور وہ بھی کڑیوں کی دہائیوں کی چھٹیوں میں۔ اس وقت میں فلیٹ میں رہتی تھی اور پتہ بھی مجھے نہیں تھا، میری بہن عظمیٰ میرا ہاتھ بٹاتی اور حوصلہ افزائی کرتی تھی۔ پھر جب کئی وقت ملتا تھا کسی نہ کسی سے سیکھتی رہتی خاص کر کتابوں اور پھر کہیں فری ہڈس میں، پھر ایک بار اسے آراء کے مارٹنک شو میں نادیا خان کو لائیو ڈیمو ضرورت پڑی، میں نے ڈیشن دیا اور پھر یہ سلسلہ سرینہ خان کے شو سے لے کر ڈاکٹر شامیہ، واحدی تک پھیل گیا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ میں ایک دو ماہ کے لئے آزمائشی بنیادوں پر کام کرنے آئی تھی اور اب یہ کام کرتے ہوئے کئی برس ہو گئے ہیں۔“

”اتنے برسوں بعد کیا کوکنگ Passion رہا یا ایک

روٹین کا کام؟“

”گھر ہو یا بیرون جیل کوکنگ میرا Passion ہی ہے ورنہ میں کامیاب نہ ہوتی۔ پکاتے ہوئے میں بہت Enjoy کرتی ہوں اور کبھی بھی تھکتی نہیں۔“



سبزیاں اچھی زندگی کے لئے گرین سگنل

اور کیا ہے صحت مندانہ معیار؟

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ سبزی خور افراد موٹاپے سے بچ رہتے ہیں اور وہ زیادہ آسانی سے اپنا وزن صحت مندانہ معیار کے مطابق رکھ سکتے ہیں کیونکہ سبزیاں اور پھل کم کیلوریز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان سبزیوں کے ساتھ آلودہ میٹیر کو بھی کسی نہ کسی شکل میں استعمال کر رہے ہیں تو پھر تصوراتی ہدف کا حصول ممکن نہیں۔

سلاڈ کو بنائیں رنگارنگ

موسم کی ہر سبزی میں سے کچھ تا کچھ کا انتخاب کریں۔ یہ تازہ سبزیاں ہوں اور سلاڈ تیار کرتے وقت اس کی سجاوٹ کے لئے بالائی تہہ میں لیوے یا مالے کا جوس شامل کر لیں۔ ڈریسنگ میں مکھن اور پیاز کا استعمال ہو تو اس سلاڈ کی کیلوریز بڑھ جاتی ہے۔ ان سبزیوں میں سے کچھ کو اپنا ضروری دھوتا ہے اور کچھ کو بھاپ میں پکالینا مفید صل ہے۔ اس طرح ان کے غذائی اجزاء زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔ سوپ کی سبزیوں کے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ آلودہ وزن بڑھانے والی سبزی ہے کیونکہ اس میں شکر زیادہ ہوتا ہے یہ بڑھتے ہوئے بچوں اور کمزور صحت کے مالک افراد کے لئے بھراؤ بھرا ہو سکتا ہے۔ وزن کم کرنے والوں کو اپنی بہکاسیاب بنانے کے لئے اس کا استعمال ترک کرنا پڑے گا۔ سبزی خورانڈا بھی کھا لیتے ہیں وہ بھی انہیں صرف سفیدی کھائیں تو اچھا ہے۔ پانی خوب پیئیں یہ کسی طرح بھی انرجی ڈرنک سے کتر نہیں مگر صاف ابا! ہوا پانی چنا زیادہ مفید ہے۔

نشوونما کے لئے ضروری ہوں۔ انہیں بھی ٹرانسٹرولامنز اور روغنیات میسر آجاتے ہیں جبکہ اعداد و شمار اور تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ انہیں دل کی بیماریاں، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، موٹاپے اور کینسر کے خطرے بھی کم ہی لاحق ہوتے ہیں۔

ماہرین غذا ایت کا مشورہ

سبزی خوروں کو ایک ہی قسم کی خوراک یا محض چند سبزیوں تک محدود نہیں رہنا چاہئے۔ انہیں زیادہ سے زیادہ چیزیں اپنی خوراک میں شامل رکھنی ضروری ہیں اور انہیں بدل بدل کھانا چاہئے تاکہ انہیں تمام غذائی اجزاء میسر آجائیں جو جسم کے لئے ضروری ہیں۔ البتہ انہیں چکنائی اور شکر کی زائد تاسیب رکھنے والی غذاؤں سے دور رہنا چاہئے۔ یوں بھی ایسی خوراک میں غذا ایت کم اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں یعنی وہ جسم کو فوری توانائی تو دے دیتے ہیں لیکن موٹا بھی کرتی ہیں۔

وزن کم کرنے کے لئے مختلف اقسام کی سلاڈ اور سوپ سب سے بہتر خوراک ہیں کیونکہ یہ بھوک کے احساس کو مٹاتے ہیں اور ان کو کھانے کے بعد طبیعت بوجھل نہیں ہوتی۔

سبزی خوروں کی چند اقسام

سبزی خوروں کی کئی اقسام ہوتی ہیں ان میں سب سے پہلی قسم تو وہ ہے جن کا مکمل دار و مدار ہی سبزیوں پر ہوتا ہے اور جو گوشت یا ایسی کوئی بھی چیز قطعی استعمال نہیں کرتے یعنی حیوانی پروٹین میں انڈا تک استعمال نہیں کرتے۔ ان کی خوراک میں صرف سبزیاں، پھلیاں، مختلف قسم کا غلہ اور ڈرائی فروٹ شامل ہوتے ہیں۔

ان کے بعد ان لوگوں کا شمار ہوتا ہے جو ذرا کم سخت درجے کے سبزی خور ہوتے ہیں۔ ان کی خوراک میں مندرجہ بالا چیزیں شامل تو ہوتی ہیں لیکن وہ ان کے علاوہ پیاز، دودھ اور مکھن بھی استعمال کرتے ہیں۔ ان سے ذرا اگلے درجے کے سبزی خور درحقیقت مکمل طور پر سبزی خور نہیں یعنی یہ ایسے لوگ ہیں جو سرخ گوشت تو استعمال نہیں کرتے مگر وائٹ میٹ یعنی مرغی اور پھلی کا گوشت اور جھیک کھا لیتے ہیں۔

آپ کا شمار خواہ کسی بھی قسم کے سبزی خوروں میں ہوتا ہو اگر آپ سرخ گوشت نہیں کھاتے تو سمجھئے کہ آپ کو صحت خراب ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے۔ سبزی خور ایسی کسی بھی قسم کے اجزاء سے محروم نہیں رہتے جو انسانی صحت اور



بینگز رمضان اسپیشل

Recipes

بینگز مایو بریڈ رولز

(چکن ویجی)

اجزاء:

شلمریج : آدھی (باریک چپ کر لیں)	آدھا کپ
مسٹر ڈیسٹ : 1 چائے کاج	آدھا کپ
(اگر دستیاب ہو)	(ہلکے کے ہارکے کاٹ لیں)
کوئیک آئل : فرائی کرنے کیلئے	10 سلاکس (درمیان ساز)
نمک : حسب ذائقہ	2 سلاکس
کالی مرچ : حسب ذائقہ	آدھی (باریک چپ کر لیں)
انڈہ : 1 عدد (پھینٹ لیں)	آدھی (باریک چپ کر لیں)

ترکیب:

فرانگ چین میں 2 چمچ آئل ڈال کر گرم کر لیں اور تمام چیزیں کو نمک، کالی مرچ اور Slice Cheese کے ساتھ سوتے کر لیں۔ ایک ٹیبلہ ہارول میں سوتے کی بوتلی سبزیوں کو ڈال کر اس میں چکن اور ہنگو مایو نیز شامل کر لیں اور اچھی طرح مکس کر کے Stuff تیار کر لیں۔ ہر سلاکس کے کنارے کاٹ لیں پھر ٹیلن سے روٹی کی طرح تیل کر پٹا کر لیں۔ ایک ہر سلاکس میں چار شہہ Stuff ڈال کر اس کی شکل میں تیار کر لیں۔ اسی طریقے سے تمام ہر سلاکس کے روٹل بنائیں۔ فرانگ چین میں آئل گرم کر لیں اور چکنی پارسی تمام روٹل کو پھیلے انڈے میں ڈپ کر لیں پھر فرانگ چین میں ڈال کر ڈپ کر لیں۔

مزیدار Young's Mayo Bread Rolls تیار ہیں۔

بینگز مایو چکن پاکٹ

اجزاء:

شلمریج (درمیان ساز): آدھا چم	2 کھانے کے چم
(باریک کاٹ لیں)	1 چم چکن
بند گولی (درمیان ساز): چھ تھالی ہیں	حسب ذائقہ
(باریک کاٹ لیں)	حسب ذائقہ
ایک چائے کاج	حسب ذائقہ
	کاچ (درمیان ساز): باریک کاٹ لیں

چکن ہڈی کو تقریباً 8 برابر حصوں میں (چکور) کاٹ لیں، پھر ہر گولے کو (پنڈے کی طرح) درمیان سے کاٹ کر بیکے ہاتھ سے کوٹ لیں، اب ہر گولے پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور دوا ساز نمکوں کے دو آٹھ کے ڈال کر کچھ دیر کیلئے برتن میں رکھ دیں۔ ایک ٹیبلہ و برتن میں گاجر، شلمریج اور بند گولی کے ساتھ بینگز مایو نیز، نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر کے وینچیل سکیم بنائیں۔ اب چمن کا ایک ٹرے لے کر اس میں مناسب مقدار میں وینچیل سکیم ڈال کر کتاب کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پانی تمام چمن کے کناروں کو اسی انداز میں تیار کر لیں۔ فرانگ چین میں تیل گرم کر کے تمام چمن کے گولوں کو جلی آج Shallow فرائی کر لیں (ڈپ فرائی نہ کریں)۔ پکا براؤن ہونے پر فرانگ چین سے نکال لیں اور 10 منٹ پور کر کے کھانے کیلئے پیش کریں۔



GET FREE*
RAMAZAN
RECIPES
BOOK

with 1Litre & 500ml
Mayonnaise Pouch Pack

* Valid till availability of
Recipe Book Stocks

PAKSOCIETY.COM



خر بوزہ اور تر بوزہ... موسم گرما میں قدرتی تحائف

پیاس بجھا میں، بھوک مٹائیں

گرمی کی آمد کے ساتھ ہی ان دو پھلوں کی آمد قدرت کا عظیم تحفہ ہے جو پیاس بجھانے کے ساتھ ساتھ بھوک مٹانے میں بھی مددگار ہیں۔ ان دس بھرے پھلوں کے بے شمار فوائد ہیں۔ ایک اہم ترین فائدہ ان میں موجود 92 فیصد پانی کا ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں ان کی غذائی اقدار بھی مسئلہ ہے مثلاً وٹامنز A، B اور C، Amino Acids، انٹیوکسین اور اسٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہوتے ہیں۔

جاتا ہے اور امراض قلب سے بھی حفاظت دیتی ہے۔
 ان پھلوں کو خر بوزے کا استعمال بڑھا دینا چاہئے کیونکہ اس کا گودا
 اس میں فعال کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں بھی پانی کی
 مقدار 90 فیصد تک ہوتی ہے اس لئے کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
 تیزابیت بھی دور ہوتی ہے۔
 اس میں موجود کولاجن جلد کے خشکی کو ختم کرتے ہیں جس سے جھریاں کم ہوتی
 ہیں۔ یہ پروٹینز زخم کو جلد ٹھیک کرنے میں مدد دیتے ہیں اور کھردرا ہونے
 سے بھی روکتے ہیں۔ خر بوزہ پیشاب آور چل ہے اس لحاظ سے گردوں کی
 صفائی بہتر طور پر کر کے پتھری بننے کے امکان کو گھٹاتا ہے۔

یہ وزن کم کرنے کے خواہشمند افراد کے لئے بھی آئیڈیل غذا ہے
 کیونکہ اس میں سوڈیم نہیں ہوتا۔ چکنائی اور کولیسٹرول سے بھی یہ پاک
 ہوتا ہے اور بڑے پیمانے کی مقدار کھانے سے صرف 48 کیلوریز
 حاصل ہوتی ہیں۔

Cantaloupe بہت مقبول ہیں۔ اول الذکر کا بیرونی چھلکا ہلکا سا سبز رنگ کا
 یا سفیدی مائل زرد ہوتا ہے جبکہ اس کے اندر کا گودا یا تو نارنجی یا آف وائٹ
 ہوتا ہے اور درمیان میں بیجوں سے بھرا ایک گولا ہوتا ہے۔ اسے قاشوں کی
 صورت میں جب کاٹا جائے تو اوپری حصہ سب سے ٹھنڈا اور سیلا ہوتا ہے
 تاہم اسے چھلکے تک کھائیں تو مفاسد کم ہوتی چلی جاتی ہے۔
 Cantaloupe خر بوزے بھی جسامت میں Honeydew جتنے
 بڑے ہوتے ہیں لیکن اس پر دھاریاں بنی ہوتی ہیں اور چھلکا قدرے سخت
 اور کھردرا ہوتا ہے۔

فوائد

اس میں شامل Carotenoids ہمیں مختلف اقسام کے کینسرز بالخصوص
 پیچھے پھرنے کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس میں ایک مادہ Adenosine
 ہوتا ہے جو خون میں چکنی بننے کے عمل کو روکتا ہے جس سے فالج کا خطرہ کم

تر بوز کی سرخ قاشوں سے بھر ایک بڑا پیالہ کھانے سے لگ بھگ 40 کیلوریز
 حاصل ہوتی ہیں۔ اس لئے وزن گھٹانے والے افراد بھی بلا خوف و تردد اسے
 کھا سکتے ہیں۔ وٹامن A بینائی کے لئے بہترین ہے خاص کر شب کوری یعنی
 رات کو بینائی کمزور ہو جانے والے افراد کے لئے مفید ہے ان کی بصارت بہتر
 ہونے لگتی ہے۔

وٹامن B6 کا کام جسم میں غذا کے انجذاب کا عمل بہتر بنانا اور منظم کرنا ہے۔
 علاوہ ازیں یہ وٹامن بالوں، جلد، آنکھوں اور جگر کے لئے بھی مفید ہے اور
 وٹامن C دیگر اعضا کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ جسم کے مدافعتی نظام کی مدد
 کرتا ہے۔ امینو ایسڈز پروٹین کے پیداواری عمل کے ساتھ ساتھ نشوز اور
 پٹوں کی مرمت کرتے ہیں اور یہ 20 مختلف اقسام کے ہوتے ہیں۔ انہی
 آکسیڈنٹس ہمیں کینسر جیسی مہلک بیماری سے بچاتے ہیں اور لائیو پین بھی
 مددگار جزو ہے۔

خر بوزے کی کئی اقسام مارکیٹ میں آئی ہیں ان میں Honeydew اور

چائیز نمک کتنا مضر یا کتنا مفید؟

نمک نہیں، اجزاء کا توازن اور درست معیار اپنائیے

نرمس ارشد رضا

چائیز فوڈ کی جان سمجھا جانے والا نمک دراصل Monosodium Glutamate نامی ایک سوڈیم سالت (نمک) ہوتا ہے جس میں قدرتی طور پر Glutamic ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ابتدائی طور پر اسے ذائقہ میں اضافہ یا ذائقہ تیز کرنے کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا تاہم جلد ہی چائیز فاسٹ فوڈ میں تیزی سے مقبول ہوتا گیا اور اس کا استعمال بھی روز بروز بڑھنے لگا۔

اس حوالے سے متضاد آراء پائی جاتی ہیں کہ اس نمک کا استعمال صحت کے لئے کتنا مضر یا فائدہ مند ہے اس حوالے سے متعدد تحقیقاتی ریسرچ اور سروے کئے جا چکے ہیں اس میں دو مختلف رائے سامنے آئی ہیں ناقدین کا یہ کہنا ہے کہ اس نمک کے استعمال سے سر درد، بخوں میں کچھ اور دل کی دھڑکن تیز ہوجانے کی عام شکایات پیدا ہوتی ہیں تاہم اس حوالے سے 1968ء میں ایک باقاعدہ ریسرچ کی گئی اور اس کے بعد سروے میں اس مخصوص نمک کے استعمال کو معصوم قرار نہیں دیا اس کے استعمال کے حامی امریکی فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن FDA کا حوالہ دیتے ہیں جس نے ایک مخصوص خوردنی شے قرار دیا ہے۔ واضح رہے کہ یہ شخص چائیز فوڈ میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ ہر قسم کے فاسٹ فوڈز، فریزڈ، باریکیو، چیس اور مختلف ساسز Sauces میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔ لوگ اسے پسند کر رہے ہیں اور یہ مناسب مقدار میں روزانہ استعمال پر بھی نقصان دہ ثابت نہیں ہوا یہ تو استعمال کرنے والے حایوں کا موقف رہا ہے۔

دوسری طرف معزز قرار دینے والوں کا موقف ہے کہ نمک یا ایسے کسی بھی ذائقہ تیز کرنے والے فلیوور کا استعمال جس ذائقہ کو شدید متاثر کرتا ہے اور آج بھی بہت سے ایسے چائیز شیف ہیں جو اس نمک کے استعمال کو اپنے فن کے لئے توہین سمجھتے ہیں اور ذائقہ کا اصل معیار برقرار رکھتے ہیں۔ برسوں پہلے جب نمک متعارف نہیں ہوا تھا تب بھی بازاروں میں زبردست اور لذیذ ذائقہ دار چیزیں دستیاب ہوتی تھیں اور اب یہ صورتحال ہے کہ صرف ریسٹورنٹس ہی نہیں بلکہ ایک عام خاتون خانہ بھی اس نمک کا استعمال کرنے لگی ہیں جیسا کہ مثال دی جاتی ہے کہ آپ مرغی کا سائٹن جس لہسن، ادک، پیاز، دھنیا اور زیرہ پوڈر کی مدد سے بہترین ذائقہ پیدا

کر سکتے ہیں تو پھر ممکن معاملہ استعمال کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ ناقدین کا الزام ہے کہ جس ذائقہ کو تباہ کرنا کوئی معمولی بات نہیں مگر یہ نمک اس کے ساتھ ساتھ صحت کے لئے بھی مضر ثابت ہوتا ہے اور اس کا مسلسل استعمال بہت سی بیماریوں مثلاً دل کی دھڑکن کا تیز ہونا اور بلڈ پریشر بڑھنا، ذہنی ملاہیوں کے متاثر ہونے، سر کا درد اور بخوں کی مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

MSG جو کہ کیمیائی نام Monosodium Glutamate کا مخفف ہے۔ یہ سمندر کی گھاس یا گندم کی بھوسے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ مشرقی ممالک میں سب سے پہلے دریافت کیا گیا اور یہاں اب بھی ذائقہ کو

بڑھانے والا مقبول ترین فلیور ہے۔ واضح رہے کہ Glutamic ہمارے مینا یوزم سسٹم کے لئے انتہائی ناگزیر تصور کیا جاتا ہے اور ہمارا جسم قدرتی طور پر روزانہ یہ عنصر پچاس گرام تک خود تیار کرتا ہے۔ لہذا، پیاز اور مشروم بھی قدرتی Glutamic حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں۔ چائیز نمک کے حامی بھی اگرچہ کسی حد تک اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس کے کھانوں کا ذائقہ مختلف یا منفرد ہو جاتا ہے یعنی کھانے کا ایک نیا ذائقہ فراہم دیتے ہیں۔ ان کا موقف ہے کہ ذائقہ کی ایسی تبدیلی کو لوگوں نے ناپسند کیا ہوتا تو آج اس نمک کی اس طرح سے پذیرائی نہ ہو رہی ہوتی تاہم تحقیق کرنے والوں کا یہ گرد پ نمک کے طبی نقصانات کو کسی طرح تسلیم کرنے کو تیار نہیں۔ ناقدین کا یہ بھی خیال ہے کہ Glutamic کا مسلسل استعمال ایک لٹ کی صورت اختیار کر جاتا ہے جس سے انسانی ردیوں میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر یہاں ہم جارحانہ کا لفظ استعمال کریں تو یہ زیادہ مناسب ہوگا۔ چائیز نمک کے استعمال کے مخالف ایک چائیز شیف کا کہنا ہے کہ یہ نمک کے استعمال سے نہ صرف حس ذائقہ متاثر ہوتی ہے بلکہ جس کھانے میں اسے استعمال کیا گیا ہوتا ہے اس کھانے کے حوالے سے کھانے والا تاثر حقیقت سے یکسر مختلف ہو جاتا ہے اور یہ بھی کہ کھانے کی اہم بات نہیں کہ آپ اس چیز کی اصلیت سے آگاہ ہیں جو آپ کھا رہے ہیں۔ اس کے بعد اس کھانے کی خوردنی صلاحیت اور طبی استعداد کا معیار آتا ہے کہ یہ کس حد تک حفظان صحت کے مطابق ہے یا نہیں۔ اگر کھانوں میں ذائقہ پیدا نہیں ہو رہا تو ہمیں پکانے کا طریقہ بدلنا چاہئے۔ اجزاء کا توازن بھتر کرنا چاہئے تاکہ گوشت یا سبزیاں ذائقہ دار نہیں۔ بہترین طریقہ یہی ہے کہ کم غذاؤں میں گھر کے مصالحوں سے ذائقہ پیدا کریں تاکہ ذائقہ بھتر جائے، مصالحے یا چائیز نمک مختلف قسم کی بیماریوں کا سبب نہ بنیں۔

اف یہ گرمی دانتے

حدت سے بچاؤ کی چند تدابیر آپ بھی آزمائیے

گرمی بڑی اذیت ناک ہوتی ہے۔ سورج کی تیز تابش سے جلد سنو لا بھی جاتی ہے اور دیگر جسمانی قوتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ جسم کی حرارت بڑھ جاتی ہے اور جسم میں شدت پیدا ہوتی ہے۔ بعض افراد کی زبان خشک ہو کر تالو سے جاتی ہے۔ اس کا بھی ہوتا ہے کہ ہونٹوں کی سرخی غائب ہو کر سیاہی اور بے رونقی جسم پر چھوٹ جاتی ہے۔ بہت سے وجوہات ہیں جس کی وجہ سے بار بار نہانے یا ٹھنڈی جگہوں پر جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب جس کی حالت ہونی ہے تو ان تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس دوران جلد کی سب سے بڑی کمی ہے آبی مٹو ہونے کے چھوٹے چھوٹے قطرے موتیوں کی طرح اکٹھے ہو کر لکڑی کی طرح بن جاتے ہیں۔ اگر ان کو دیا جائے تو درد تکلیف اور جلن ہوتی ہے۔ گرمی دانتے کسی نقصان کا باعث نہیں ہوتے تاہم اگر جس یا شدید گرمی ہو تو ان دانوں میں جھرت دینا ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اذیت ہوتی ہے۔ جب ان دانوں کے اوپر والا حصہ خشک ہو جائے ہے تو انفیکشن کے باعث پھوڑے پھٹنے لگتے ہیں۔ ان گرمی دانوں سے چھوٹے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ وہ گرمی کا اثر جلد قبول کرتے ہیں اور ان کا مدافعتی نظام بھی کمزور ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو یہ دانے لگتے ہیں وہ ان کے باعث شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

گرم غذائیں کم سے کم کھائیں

انڈا، مچھلی، مرغی، مصالحے کم مقدار میں کھائیں اور ابلے ہوئے صاف پانی کو معتدل حالت میں استعمال کریں یعنی پانی نہ ہی بخار شفا ہو اور نہ گرم۔ سادہ پانی جسم کے فاسد مادوں کے اخراج میں فوری طور پر کارآمد ہوتا ہے۔

تھک و تار یک جگہوں پر نہ قیام کریں

جہاں تک ممکن ہو اپنے گھر کو گرمی سے محفوظ بنائیں۔ دھوپ سے بچاؤ کی ہر ممکن حد تک مدد کریں۔ کمروں میں بجلیکے رنگ پینٹ کروا کے مدھم روشنیوں کا اہتمام کریں۔ تیز روشنیوں مدھم کرنے کے لئے Dimmer لگوائیں۔ دن کے وقت قدرتی روشنی کا استعمال کریں۔ وسائل کی بچش کے ساتھ ساتھ وائٹن۔ D کا حصول آسان ہوگا۔ ہر بار نہانے کے پڑے بدل لیں خاص کر ان دنوں میں جب آپ گھر سے باہر کام بنانے جاتے ہیں یا ملازمت کے لئے سارا دن گھر سے باہر رہتے ہیں۔ یوں تو گرمی کا موسم بغیر ایئر کنڈیشنڈ کے گزارنا آسان نہیں لیکن اگر آپ کے وسائل اجازت نہیں دیتے تو چھت کے پتھروں کے ساتھ ایک آدھ پینڈلشن فین بھی استعمال کریں۔ گرمیوں کی چھٹیوں کو کسی پر فرضاً مقام پر گزارنے کا منصوبہ بنائیے اور چھ سات ماہ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیا کیجئے تاکہ بجٹ بنانے میں آسانی ہو جائے۔

مصنوعی فابریکے کپڑے استعمال کئے جائیں

بلاشبہ آپ کو جارجٹ اور ریشمی کپڑے نفس معلوم ہوتے ہیں اور آپ انہیں پہننا چاہتی ہیں لیکن یہ مصنوعی فابریکے کپڑے جسمانی گرمی کو جذب کرنے کے لیے مناسب انتخاب ہیں۔ سوئی کپڑے میں یہ جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ نیم کے چوں کو صاف کر کے دھو کر پانی میں ڈال دے اسے نہانے کے پانی میں شامل کر لیں۔

شہریوں کا استعمال کریں

لوکی، توڑی، لڈو، سوکھی دال، مٹھر، کھیر، ککڑی، نیم کی نبولی، چھندرا، گاجر اور سلاڈ کا استعمال کیا جائے۔ ہر سالن پر چند قطرے کیوں نچوڑ کے کھانے سے باضابطہ بہتر ہوتا ہے۔

پھلوں میں گرما اور تربوز گرمی سے محفوظ دیتے ہیں

یوں تو اس موسم میں جو پھل یا آسانی دستیاب ہوتے ہیں وہ کھانے چاہئیں تاہم تربوز، تربوز اور گرما ایسے پھل ہیں جن کے اجزاء میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے یہ گرمی کی حدت کم کرنے والے پھل ہیں۔ گرمیوں میں کھانے کے اعراض زیادہ ہو سکتے ہیں اور جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے لہذا یہ پھل ان دونوں مقاصد کے لئے بہترین غذائی ذریعہ ہیں۔

آم کھانے کے بعد دودھ کی سی پی لیجئے

آم جتنے بھی ہوں کم محسوس ہوتے ہیں۔ اچھا پکا ہوا آم ضرور کھائیے مگر اس کے بعد بھی کسی ضرورتی نہیں تاکہ گرمی کی حدت میں کمی آجائے اور اسی موسم میں جاسم بھی آتی ہے جاسم میں لیلی کی صحت برقرار رکھنے کی اضافی قابلیت ہے اور یہ جسم کو معمول کے درجہ حرارت پر رکھنے والا پھل ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے جاسم میں بڑی شفا ہے۔

گھر سے باہر کیسے جائیں؟

کپڑے کے رومال، تولیے رومال کی شکل میں، دھوپ کے چشمے، گھر کے صاف ستھرے پانی، بن بلاک کے ساتھ ساتھ اس کارف، عبایا یا بڑا سوئی دوپٹہ

اچھی طرح لپیٹ کر پھریں۔ دھوپ میں چلنے پھرنے سے گریز کریں۔

برف کھانے کے بجائے جسم پر ملیں

برف کھانے سے گلا خراب ہوگا اور آواز بیٹھ جائے گی جبکہ گرمی دانوں سے بچاتے اور آرام کے لئے آکس کیوز کو ٹشوپ یا کپڑے کے رومال میں لپیٹ کر جسم پر ملنے سے آرام ملتا ہے۔ مگر یہ خیال رہے کہ یہ انتہائی علاج نہیں۔ گرمی دانوں کے علاج معالجے کے لئے اپنے شہر کے کسی مستند ماہر جلد سے رابطہ کیجئے۔ خود علاجی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

عرق کلاب کا استعمال

چہرے پر عرق کلاب کی پھوار سے تروتازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے۔

فری ڈرنکس کے بجائے ستو، تازہ پھولوں اور پھلوں

کے رس پیجئے

پاکستان یا دیگر ممالک میں جہاں عمدہ پھلوں پھولوں کے عرق کشید کرنے والی مشینیں موجود ہیں وہیں پھل پھول بھی فراوانی سے دستیاب ہیں۔ شربت انار، صندل، الا، کیل، دیل، بنی، مٹھر، کلاب، عناب اور کئی دوسرے شربت اس موسم میں دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اپنے سامنے تازہ پھلوں کے رس نکلاؤ کے لیا سکتے ہیں، بجائے ذخیرہ خانوں میں رکھے ہوئے سوکھے پھلوں کے برائڈ شربتوں کے، کیونکہ ان میں غذائیت کم ہوتی ہے اور فری ڈرنکس کی صفات اور ذائقے اشتہار تو بڑھاتے ہیں لیکن پیاس نہیں بجھاتے، یہ وقتی تسکین کا سامان ہوتے ہیں۔ دوسری جانب جسم کے جیتی کیم بھی ضائع کر دیتے ہیں۔ گنے کا رس، ناریل پانی اور ستو ہمارے دیکھ مشروبات اپنے اندر بے پناہ غذائیت رکھتے ہیں اور یہ مفرح بھی ہیں۔ بچپن ہی سے بچوں کو ایسے ذائقے دار مشروبات کا عادی بنایا جائے تو بہتر ہے۔



کھائیں صحت بخش غذائیں

کولیسٹرول کو رکھیں کم

دعوتیں ہوں یا عام روزمرہ کے کھانے بہت کم گھرانوں میں فطری اور سادہ غذاؤں پر مشتمل میڈیویشن کئے جاتے ہیں۔ خاتون خاندانہ کوشش کرتی ہیں کہ گھر کے سربراہ اور بچے سارا دن کام کاج اور پڑھائی کی مشقت جھیل کر گھر آتے ہیں تو انہیں رات کا کھانا بھر پور غذائیت کے ساتھ ساتھ بے حد روغن والا بھی دیا جائے۔ یہاں، روغن والے سے مراد اعلیٰ ترین مرغن غذائیں ہیں مومن جن میں گائے کے گوشت کا اہتمام زیادہ نظر آتا ہے۔

یہیں سے تو گھر والی کے ذوق اور ذمہ داری کا موازنہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے پیارے کنبے کو ان کی جسمانی ضرورتوں، ذائقے اور کسی رجحان کے مطابق کھانے کھلاتی ہے یا نہیں۔

اگر آپ ہر روز گائے کے گوشت کو بیٹے، بیٹے ہوئے بھائی یا بھئی کے ساتھ پکانے کا اہتمام کرتی ہیں تو ہر روز سوڈیم کی بڑی مقدار کیلوریز میں اضافے

کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بھی بن رہی ہے۔ یاد رکھئے کہ ایک جوان سالہ شخص کو یومیہ 2600 کیلوریز درکار ہوتی ہیں البتہ مختلف عمروں اور ماحول کے تحت یہ مقدار کم و بیش ہو سکتی ہے۔ خواتین اور بوڑھے افراد کے لئے 1600 کیلوریز کافی ہوتی ہیں اور نو جوان بچوں کو 2,200 کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ انسانی جسم کو High-density یعنی اچھا کولیسٹرول درکار ہوتا ہے جو دماغ کے انجیڈ اب اور اعصاب پیدا کرنے والا

Lipoproteins (HDC) مادہ جو کسی عضو میں پیدا ہوتا اور خون یا رابطہ کے ذریعے سرایت کر کے غلیوں کو فعال بناتا ہے جبکہ کم زیادہ تر ایسی غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں جو LDL یعنی Low-density Lipoprotein کی افزائش کرتی ہیں۔ اگر کوشش کی جائے تو معیاری غذا سے کولیسٹرول کی سطحیں متوازن کی جاسکتی ہیں۔ ذیل میں ہم اچھے کولیسٹرول کی پیداواری صلاحیت بڑھانے میں معاون غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں۔

پھلیاں

مٹر، گوار، لوہیا اور دوسری تمام پھلیوں میں حل پذیر ریشر یعنی فائبر موجود ہے۔ یہ آنتوں کے نظام کی تقویت کوئی ہیں۔ ان میں میکنیویم، پوٹاشیم، وٹامن-B اور زنک جیسے اجزاء شریانوں، ویدوں، آنتوں، ہڈیوں اور بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ لائق ہونے والے غرضوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف کیسرز کے لئے مدافعتی نظام تشکیل دیتی ہیں۔

خشک میوہ جات

اور میوہ 3 فیصد فیٹل پر مشتمل ان میوہ جات میں بادام، بھونکے چنے، پے،، اخروٹ اور خشک خوبانی شامل ہیں۔ یہ صرف سر دیوں ہی میں نہیں کھانے چاہئیں بلکہ ہر روز 7 بادام، دو چار پے، چند اخروٹ اور چند خوبانیاں کھالیں گے تو کولیسٹرول کی سطح کو توازن پر رکھی جاسکتی ہے۔ یہ میوے کسی میٹھی ڈش پر گار خشک کی شکل میں استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ان میں وٹامن-E بھی ہوتا ہے جو ہماری جلد، غدد، دلی اور اعصابی نظام کے لئے بہترین تریاق ہے۔ باہرین غذائیت صرف دواؤں میوے کھانے کا مشورہ دیتی ہیں کیونکہ ان میں کیلوریز کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔

جئی یا جو کا ولیہ

کسی بھی اناج کا ولیہ اپنی آکسیدیشن کمپاؤنڈز پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ خشک شریانوں کو کھولتا اور ذیابیطس کے مریضوں میں شکر کی سطح کو توازن میں رکھتا ہے۔ حل پذیر فائبر ہے۔ توانائی بہم پہنچاتا اور سست رفتاری سے ہضم ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل

اس تیل کے بے شمار فوائد ہیں ایک اہم Oleic Acid ہے جسے صحت مند چکنائی کہتے ہیں۔ یہ دل کے لئے مفید ہر وہ ہے۔ زیتون کا پھل ہو یا تھابت دونوں ہی چکنائی خون میں خراب کولیسٹرول LDL کی مقدار کو گھٹا کر امراض قلب کے خطروں کو کم سے کم کر سکتے ہیں۔ یہ فیٹلز اس انزائم کو روکتا ہے جو کیسر پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ سوزش کم کرتا ہے۔ اس میں ایک اور مفید Sterols بھی موجود ہے جو خون میں چکنائی کو کنٹرول کرتا ہے۔ زیتون بلند ریشر ٹائل رکھنے اور معیاری وزن حاصل کرنے کے لئے بھی نہایت مفید غذائی نسخہ ہے۔ زیتون کا تیل خواہ کم فیٹول والا ہو پھر بھی یہ مفید اور صحت بخش ہوتا ہے۔

اس عید پر پہنئے جھلملاتے زیور

چاندی، موتی اور پتھروں کی جو ہر شناس کسٹم جیولری کی خالق

مریم سکندر سے ملئے

”آپ نے یہ فن باقاعدہ سیکھا کیا زیور کی

ڈیزائننگ آسان کام ہے؟“

کاظمی بھی آسان نہیں ہوتا آپ کی گین اور محنت کے ساتھ اگر اللہ تبارک و تعالیٰ کی رہنمائی بھی شامل ہو جائے تو آسانیاں پیدا ہوتی چلی جاتی ہیں۔ مختلف ٹیکنوں کی پلاننگ، ہر فنمیں حراش، جھنجھکی جوہر اور ڈیزائن بنانے کی جمالیات کٹھن ہو سکتی ہیں لیکن مجھے خوشی ہوئی ہے کہ آج آرٹ اسکولوں اور کالجوں میں جیولری ڈیزائننگ کے شعبے میں لڑکے اور لڑکیاں شامل ہو چکی ہیں۔ باقی وہ سب سیکھنا اور بننا ہندو ہمارے کارگیر ہیں جن کے ہاتھوں سے مٹی بھی سونا ہو جاتی ہے۔ میں نے نو مہینے میں بدل دلا ہے۔ Gold Plated اور Silver Plated زیورات میں کام کیا ہے جس سے خوش آمد دہانے کے میرے اندر توانائی ذخیرہ کی ہے۔ میں ڈالو کھانا پڑھ کر ان کی وساطت سے نئے ٹیکنیکی کارگیروں کو خوش آمدید کہتی ہوں تاکہ مقابلے کی محنت مندرجہ بالا کے اور زیور تخلیق کرنا ہم سب خواہمیں کے لئے چیلنجنگ ہو جب تک کہ میں اپنے انفرادی جوہر دکھانے کا موقع مل سکے گا۔“

آپ کے تخلیق کردہ ڈیزائن چاندی، ہیرے اور دوسرے قیمتی پتھروں میں دستیاب ہیں اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ چاندی کے ان زیورات کی قیمت ایک ہزار سے شروع ہو کر 15 ہزار روپوں تک ہے جسے خود طے بھی آسانی سے خرید سکتا ہے۔ بریسلٹ، چاند بانی، جھمکے، اوکس کی چوڑیاں یا کڑے اور دلکش انگوٹھیاں اعلیٰ ذوق کی عکاسی کرتے ہیں تو اپنا بے کسٹم جیولری کا نیا اسٹاک اور عید کے ملبوسات کے ساتھ اسٹائلش زیورات کا کیجئے انتخاب!

چھوٹی بچیوں کو گڑیاں جمع کرنے اور ان سے کھیلنے کا شوق ہوتا ہے۔ مریم سکندر کو بھی ایسی جیولری بکس سے زیور نکال کے پہننے کا شوق تھا اور ایک اڑھائی دو سال پہلے یورپ گئے جہاں کرکھوٹی رہتی۔ جون جون بڑی ہوئیں۔ یہ خیال پختہ ہو گیا کہ انھیں جیولری ڈیزائنر بننا ہے۔ آج وہ لاہور، ابوظہبی اور اسلام آباد میں کامیاب تجارت کر رہی ہیں۔ جیولری میں بھی موٹی رجحان غالب آتے ہیں۔ مریم کے مطابق اسے Chunky Necklaces اور Tribal Jewellery پسند کی جا رہی ہے۔ ان دنوں چاندی کے زیور زیادہ پسند کئے جا رہے ہیں۔ مریم خود بھی چاندی ہی کے زیور ڈیزائن کرتی ہیں۔

سونا ایسی وحیات ہے جس میں سرمایہ کاری کی روایت ہمیشہ سے چھوڑی ہے اور رہے گی لیکن مریم کا کہنا ہے کہ چاندی دوسری اہم دھات کے طور پر نو جوانی خواتین میں بے پناہ مقبول ہو رہی ہے اور اس میں ڈیزائننگ کے امکانات اور نمائش دونوں ہی بے حد وسیع ہیں۔ آپ عرب امارات میں مقیم ہیں اور پاکستان سے برنس کر رہی ہیں وہ کہتی ہیں ”شاید یہ بھی ممکن نہ ہوتا اگر میری والدہ یہاں میری مدد نہ کر رہی ہوتیں۔“

”آج کل کندن کی منقش کاری یا رنگین نگینوں کے

جزاؤں زیور پسند کئے جا رہے ہیں؟“

اس سوال کے جواب میں مریم کی ماہرانہ رائے یہ تھی کہ دیکھنے میں آ رہا ہے کہ نوجوان لڑکیاں روایتی، بالیوں، گلوبند اور میٹکس پسند کرتی ہیں۔ خاص کر شادیوں کے روایتی لباس کے ساتھ مینا کاری سے مزین زیورات کا انتخاب کرتی ہیں اور یہی نہیں بعض موقعوں پر انہی تازک، نفیس اور وزن میں ہلکے مگر اسٹائلش زیور طلب کرتی ہیں۔ ان میں سلور کا میٹرل زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

کیوں ناستاروں سے کریں رنگوں کا چناؤ

لباس کا انتخاب کریں اپنے برج کے مطابق

رنگ انسانی سماسات و جذبات کو متاثر کرتے ہیں۔ ہر رنگ انسان کو کچھ خاصا حال کی علامت ہوتے ہیں۔ جسے اس رنگ و لہذا انسانی جراثیم اور غصے و غم کہلاتا ہے۔ ایسے ہی آسمانی رنگ ہلندہ، رسکون کا احساس، تازہ ہے۔ کوئی شے گرا پڑی ہو اسے میں خصوصیت ہو مگر اسے مزید جذب نظر ہونے میں گھوم کا ہوا لے لیا جائے تو آرائش و زیبائش، دیکھی، ش ہو جاتی ہے لیکن بددعا، بدنامی، ذلیل میں ایسے کے برجوں، رنگوں کے مصل مضمون سے تپ اندازہ کر سکیں گی کہ آپ پر کون سا رنگ بچے گا۔



برج حوت (20 فروری تا 20 مارچ)

اس برج کی خواتین پر بینگی اور غیر معمولی رنگ کھتا ہے۔ عموماً یہ خواتین ہلکے رنگوں کو گہرے رنگوں پر فوقیت دیتی ہیں۔ غرضیکہ برج کے مطابق رنگوں کا استعمال نہ صرف خوش بختی کی علامت ہوتا ہے بلکہ خواتین ان مخصوص رنگوں کو استعمال کر کے خود میں نمایاں تبدیلی بھی محسوس کرتی ہیں۔

برج سنبلہ (23 اگست تا 23 ستمبر)

سنبلہ خواتین سفید اور سیاہ رنگ پسند کرتی ہیں۔ ان کا مزاج اور شخصیت بھی ایسی ہی ہوتی ہے کبھی شوخ و شنگ تو کبھی کم گو اور سادگی کا جیکر، ان پر مردانہ رنگ کے تمام شید زخوب بھاتے ہیں۔ مگر اس لیے خواتین محرز وہ شخصیت اور موڈ کی طبیعت کی مالک ہوتی ہیں۔ اس لئے سیاہ و سفید پرش کو بھی پسند کرتی ہیں۔

برج حمل (21 مارچ تا 20 اپریل)

اس برج کی حامل خواتین ایسے رنگوں کو پسند کرتی ہیں جو ہر موسم میں پسند کئے جائیں۔ خواہ وہ شوخ ہوں یا دھمکے، سرخ ہوں یا بھوسے مالک یا پھر سرخی رنگ بھی ان کی شخصیت کو ابھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہلکے رنگ بھی ان کی طبیعت میں جوش و ولولہ پیدا کرتے ہیں۔

برج ثور (21 اپریل تا 21 مئی)

اس برج کی حامل خواتین کی شخصیت اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب وہ سفید یا دودھیا رنگوں کے لباس پہنتی ہیں۔ نیلے رنگ کے شید بھی انہیں متاثر کرتے ہیں۔ اچھے ذرا ان کے ملبوسات جن میں سمندری سبزی مالک نیلا رنگ نمایاں ہو وہ ثور خواتین کی کمزوری ہوتے ہیں۔

برج جوزا (22 مئی تا 21 جون)

جوزا خواتین کے لئے سمندری مالک، پیلا اور سفید رنگ زیادہ موزوں ہے۔ یہ خواتین میک اپ بھی خوب کرنا جانتی ہیں۔ ہلکے نمبرک انہیں طبیعتاً بھاتے ہیں۔ یہ رنگی کپڑے بھی پہننا پسند کرتی ہیں اور خود کو اسی طرح بہت پرسکون محسوس کرتی ہیں۔

برج سرطان (22 جون تا 23 جولائی)

برج سرطان والی خواتین کے لئے نیلے اور ہرے رنگ کے شید مناسب نہیں۔ یہ بھی نیلا مالک سبز یا سبز مالک نیلا اور دودھیا کاسنی ملا نیلا رنگ پسند کرتی ہیں۔ اپنے سونے اور زلفست والے کمرے میں بھی آرائش کرتے وقت انہی رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں۔

برج اسد (24 جولائی تا 23 اگست)

برج اسد کی خواتین شوخ و چٹخل اور پرکشش ہوتی ہیں۔ دھوپ جیسا زردی مالک، الماس کے پھولوں جیسا رنگ یا گیندے کے پھولوں کا رنگ، تاریخی اور زعفرانی انہیں خوب بھاتا ہے۔

برج دلو (21 جنوری تا 19 فروری)

دلو برج کی خواتین کو سرخی، سیاہ اور ہنر رنگ خوب بھاتے ہیں۔ یہ غیر معمولی رنگوں کا انتخاب بھی کرتی ہیں جیسے مور کے پروں میں نیلا، ہیرا یا سیاہی مالک ہنر رنگ ان کی شخصیت کا ابھار بخش کرتا ہے۔

برج میزان (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

ان خواتین کے لئے ہلکے عنبی، گلابی اور نیلے رنگ موافق رہتے ہیں۔ جوانی کی شخصیت کو خوبصورت بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

برج عقرب (24 اکتوبر تا 23 نومبر)

عقرب خواتین سرخ، قرمزی، نیلا مالک سرخ اور دوسرے تمام گہرے رنگ پسند کرتی ہیں۔ ہلکے پھلکے رنگ نہ تو ان پر بچتے ہیں نہ ہی وہ انہیں پسند کرتی ہیں۔

برج قوس (23 نومبر تا 21 دسمبر)

تمام ہلکے رنگوں مثلاً ارغوانی کے شید زان کی شخصیت سے ہم آہنگی رکھتے ہیں۔ یہ خواتین ایسے رنگ بھی پسند کرتی ہیں جو ان کی ثقافت سے میل کھاتے ہوں۔

برج جدی (22 دسمبر تا 20 جنوری)

ان خواتین کی شخصیت میں نیوی بلو، کالا اور پیلا رنگ بہت نکھار پیدا کرتا ہے۔ یہ کاسنی، سرخی اور بھورے رنگ کی آمیزش کرنے کا میلان بھی رکھتی ہیں۔ بنیادی طور پر یہ خواتین رومان پرور ہوتی ہیں۔

کھانے کے میز کی ترتیب و آرائش

اک ہنر ہے جسے سیکھنا چاہئے

کھانا پکانا ایک فن ہے تو اسے پیش کرنا بھی سلیقے اور مہارت کا تقاضا کرتا ہے۔ آپ کے گھر کی میز پر کیسے کھانا چننا جائے گا یا پیش کیا جائے گا؟ کن برتنوں کی Position کہاں اور کیسی ہوگی؟ کھانا نکالنے کے لئے کیسی کرا کری اور برتنوں کی سہولت درکار ہوگی۔ چند چھوٹی چھوٹی باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ بھی کہلا بیٹے ایک سکھڑا اور شائستہ خاتون خانہ!



ناشتے کی میز پر رائج گذارنگ

- ڈبل روٹی اور مکھن رکھنے کی پلیٹ
- ٹیکیز: بائیں جانب رکھے جاتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھئے۔
- دو دھڑے کے گلاس: پانی کے گلاس سے تھوڑے فاصلے پر رکھ دیجئے۔
- پلیٹ: ہیشہ ہر کھانے کی طرح مرکزی پوزیشن میں رکھی جائے گی۔
- کانے (Fork): ایک Fork بائیں جانب رکھئے۔
- چھری: انتہائی دائیں جانب رکھی جائے گی۔
- دلے کھانے کے کچ: چھری کے ساتھ دائیں جانب رکھئے۔
- پھل کھانے کے کچ: دلے کے کچ کے ساتھ ہی ایک چھوٹا کچ پھل کھانے کے لئے رکھا جاتا ہے۔
- خیال رہے کہ چائے کے کپ ان دونوں کچوں کے ساتھ دائیں جانب رکھے جائیں گے۔ چائے کا کپ سیدھے ہاتھ سے اٹھایا جاتا ہے لہذا اسے دائیں ہاتھ کی جانب ہی رکھئے۔



کھانے کے لئے

- روٹی، چاول یا ایل روٹی رکھنے کی پلیٹ۔ یہ میز کے وسطی حصے میں رکھی جاتی ہے۔
- ٹیکیز: انہیں انتہائی بائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پانی کے گلاس: اس گلاس کو مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھئے۔
- کھانے کی بڑی پلیٹ: اس کی پوزیشن وہی گلاس کے عین سامنے کے لئے متعین ہے۔
- Fork کھانے کا کاٹا: بڑے سائز کا یہ Fork انتہائی بائیں جانب رکھا جاتا ہے۔
- ملاؤ کا Fork: کھانے کے Fork کے برابر ہی ملاؤ کا Fork رکھئے۔
- چھری: اسے پلیٹ کے انتہائی دائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پھل کھانے کا چھوٹا Fork یا کچ: پھل کھانے کے کچ کو چھری کے برابر دائیں جانب میں رکھئے۔



رات کے کھانے کی میز کیسے سج کی؟

- بریڈ یا روٹی رکھنے کی پلیٹ
- ٹیکیز: کھانے کی مرکزی پلیٹ کے اوپر رکھے جاسکتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھئے تاکہ کھانے والا ہاتھ بڑھاے تو اسے ہاتھ دھو سکاں۔
- سروں پلیٹ: اسے مرکزی پلیٹ کہا جاتا ہے جس میں سالن یا چاول کی ڈش نکالی جاتی ہے۔
- مین کورس کے لئے استعمال ہونے والے Fork اور سلاؤ کے Fork بائیں جانب رکھے جائیں گے۔
- دائیں جانب پر مین کورس کے لئے استعمال ہونے والی چھری اور سلاؤ کی چھری رکھی جائے گی۔
- سوپ کا کچ بھی دائیں جانب رکھا جائے گا۔
- سوپ کے کچ کے برابر دائیں جانب ہی کاک نیل Fork یا پھل کھانے کا کچ رکھا جائے گا۔



فن تعمیر... انسانی ہنرمندوں کا کمال

پرانے گھر کی کیسے بڑھائیں قیمت؟

مکان تعمیر کرنا ایک بڑا کام ہے اور گھر بنانا اس سے بھی کمپیں مشکل اور بڑا کام، خواہ اس کا بجٹ چھوٹا ہو یا بڑا، بڑا گھر بنانے کے لئے ماہر تعمیرات کے پاس زیادہ Options ہوتے ہیں لیکن چھوٹے بجٹ میں معیاری مکان تعمیر کیسے ہوگا؟ کہ پھر اس کی Value بھی بڑھے۔ روایت اور جدت کے ساتھ وابستہ رہتے ہوئے ہمیں چند فیصلے کرنا ہوتے ہیں۔

سوئمنگ پول بنایا جائے

اس ٹنڈی، پرسکون اور پرکشش جگہ پر رکنا یا تیراکی کرنا بچوں اور بڑوں سب



ہی کو اچھا لگتا ہے۔ خاص کر گرمیوں کے طویل موسم میں یہ جگہ خریداری کیا گھر کے کیمپوں کو بھی بے انتہا بھاتی ہے۔

ڈیوڈھی کی آرائش کر لی جائے

پورچ یا منارہ (Gazebo) بنانے سے مکان کی جمالیاتی کشش کی گنا بڑھ



سکتی ہے۔ پورچ میں سرخ اینٹوں، بکری پاگلاس کا میٹیریل استعمال کیا جائے اور دیواروں کے اطراف نقش و نگار کے ٹکڑوں میں خوبصورت پودے رکھ دیئے جائیں۔

لان کا قدرتی منظر دکھانے کے لئے رات آئرن اور لکڑی کی Benches پر بے تکلف مہمانوں کی نشست رکھئے۔ طبیعت کا مالا، جسمانی ٹھکن اور دباؤ یقیناً جاتے رہیں گے۔ گھر کا ہر کونہ کسی نہ کسی مقصد کے لئے استعمال ہوتا دیکھ کر آپ کی جائیداد کا خریدار اس سودے کو چانس کا سودا ہی سمجھے گا۔ غرضیکہ چھوٹی چھوٹی سی یہ کاوشیں آپ کے مکان کو لکڑی گھر بنا دیں گی۔

ہو جائے اور اس کی مالی قدر میں بھی اضافہ ہو جائے۔ ضروری نہیں کہ ایک گھر میں آپ صدیاں گزار دیں۔ اس کی وقتاً فوقتاً مرمتیں کرواتے رہیں اور کبھی اس کو فخر محض بننے کا تصور بھی نہ کریں۔ جائیداد فروخت کرنے کے لئے اس کا جائیداد بڑھانا ضروری ہے تو اس کا جمالیاتی غدخال بھی پرکشش ہونا لازمی ہے۔

سرسبز و شاداب باغیچہ

ایک حد تک یہ بہترین تجویز ہے کہ آپ گھر سے بھی کچھ دھڑ رقبے کو بچیں



گاڑوں بنا کر جاذب نظر بنادیں۔ اس میں تاشیاتی کھاد کی مدد سے زیادہ سبزیاں، پھل اور پھول اگائیں۔ ان میں روزانہ کی غذا پر تازہ خوراک کا حصول یقینی ہو جائے گا اور آپ کے مکان کا خریدار بھی حائر ہو سکے گا۔ بچن گاڑوں بنانے پر 5 ہزار سے 10 ہزار روپے تک اخراجات آئیں گے۔

بیرونی (Out Door) کچن

گھر کے کسی پچھلے حصے میں باربی کیو گرل، کاؤنٹر، کھانا کھانے کی جگہ بنائی



جاسکتی ہے۔ یہاں آپ Stove نصب کر سکتی ہیں۔ خوشگوار موسم میں، عید یا کسی دوسرے تہوار اور چھٹی کے دن یہاں باربی کیو پانی کی جاسکتی ہے۔ خریدار کے لئے یہ سہولت بھی حد بے حد پرکشش ہوگی تاہم اسے بنانے پر اخراجات کی مدد میں ایک لاکھ سے زائد رقم کا تخمینہ لگایا گیا ہے۔

گڈری گھر ان کے لئے تعمیر کئے جاتے ہیں جو معاشی ترقی کے ذریعے عبور کر چکے ہوتے ہیں۔ ان کا مکان خاک تو اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ بہر حال یہاں طبقاتی نظام کی بجائے ہنگامہ کرنا مقصود نہیں۔ ہم بات کرتے ہیں جدید آرکیٹیکچر کی، جو عام طور پر سادہ بیٹ، ہنر پر تخلیق کئے جانے والی زیبائش و نقش و نگار کا عمارت کا فنس۔ جسے Theme کے تصور کو کہتے ہیں۔ یہ جدید تعمیرات 20 ویں صدی کے اوائل میں ظہور پزیر ہوئیں۔ تاہم اس میں ڈیزائن اور ٹیکنالوجی دونوں کی آئینہ اور جدید معاشیات کے نئے رہن سہن کے رجحانات نے فن تعمیر کو ایک تازہ رخ دیا۔

گھر کیسا ہونا چاہئے؟

گھر ذاتی سا لگنا چاہئے۔ ایسا نہ لگے کہ آپ 5 ستارہ ہوٹل میں آگئے ہوں۔



بہت زیادہ ذاتی لگنے کے لئے اس بات پر انحصار کرنا بڑا ہے کہ کسی شخص یا خاندان کی دلچسپیاں کیا ہیں؟ ضرورتیں کیا ہیں اور کوئی اس کی کتنی لاگت ادا کر سکتا ہے؟ تعمیرات کی خوبصورتی بھی انسانی ہنرمند ہاتھوں کا کمال ہے۔ رہائش میں لطیف طرز زندگی خاندان کی اسلوب زندگی میں ایک نئی یگانگی پیدا کرتی ہے کیونکہ تعمیرات کا حسن ہی دراصل عمارت کی ظاہری خوبصورتی نہیں ہوتی بلکہ اس کا محل وقوع، اندرون خانہ مہیا کی جانے والی سہولتیں اور آسائش شامل ہوتی ہیں۔

گھر کی قدر و قیمت کیسے بڑھائیں؟

کم لاگتی بیچنے، مکان یا فلیٹ کو کس طرح آراستہ کریں کہ وہ پرکشش بھی





ننھی منی شیف ایمیلی سے ملنے

برطانیہ کے علاقے Porthleven میں واقع ایک ریستورنٹ Amelies بچوں کے کھانے کا میز چھ برس کی ننھی شیف ایمیلی تخلیق کرتی ہے جس میں مندری سیپ، نمک اور کالی مرچ والا سکویڈ، پیاز، لوبی، ٹماٹر، ٹیگٹ اور سرسوں سے تیار کی جانے والی سبزی اور فرائیڈ پز اس کے علاوہ سادہ سے پرکار کچنی اور چیس شامل ہیں۔ ان کھانوں کو تیاری سے پیشکش تک کا ڈیزائن، مزایا اور ڈانقہ ریستورنٹ کے مالک کی بیٹی ایمیلی ہیفلڈ وٹسن کے مشورے اور منظوری کے بعد گاؤں کو دیا جاتا ہے۔

ایمیلی کی والدہ کا کہنا ہے کہ میں اور میری بیٹی اکثر کھانے میں ساتھ ساتھ ہوتے ہیں جبکہ Mishmash Chicken with Noodles تیار کرتے ہیں جو ایمیلی کی پسندیدہ ڈش ہے۔ یہ ننھی شیف ہمیشہ ایک نیا مینو لاؤنج کرتی ہے جسے پہلے اسٹاف سے ٹیسٹ کر دیا جاتا ہے تاکہ وہ

ڈانقہ چکھ لیں۔ اس کے بعد یہ شیف بے ڈش کے حوالے سے مختلف سوال کئے جاتے ہیں۔ پورے اسٹاف کی منظوری کے بعد اس نے مینو کو بچوں کے لئے پیش کیا جاتا ہے کیونکہ ان کی رائے سب سے مقدم ہوتی ہے۔ ایمیلی کہتی ہیں کہ واقعی بہت مزیدار اور دلچسپ منظر ہوتا ہے میرے تمام دوست اس کھانے کو آپس میں بانٹ لیتے ہیں اور پھر کھا کے بتاتے ہیں کہ کھانا کیسا تھا۔

بچے اس کے برگزیدہ پسند کرتے ہیں اور کھانے کے بعد چاکلیٹس، آئسکریم اور دیگر میٹھی ڈشز کو بھی پسند کرتے ہیں۔ اس کی تیار کردہ آئیٹمز ڈشز کی تیاری میں بھی ایمیلی اپنے والدین کے ساتھ ہاتھ بٹاتی ہے کیونکہ وہ بڑوں سے بہتر جانتی ہے کہ بچے کیا اور کیسا کھانا پسند کریں گے۔

مشینی باورچی ٹیکنالوجی کا رول بوٹ

سکے گا چھٹی ماہر شیف کی؟

یہ روبوٹک شیف جو کسی بھی سلیف سروس کھانا خانے سے بڑھ کر ہمارے لئے بہترین روٹی اور لذیذ طعام خود کار انداز میں تیار کر دیتا ہے۔ اس روبوٹک شیف کی تخلیق کے بعد ان کی نمونے یعنی پروٹو ٹائپ کا عملی مظاہرہ امریکہ کے ایک ٹیکنالوجی میلے میں دلچسپی سے دیکھا گیا اسے کنزرویٹو امریکن ٹیکنالوجی (CRAFT) میں خاص اہمیت دیا گیا ہے۔ جس سے آنے والے دنوں میں ہم طعام کے شعبے میں ایک انقلاب ملاحظہ کریں گے۔ سوچنے کی بات ہے کہ جب روبوٹک شیف مارکیٹ میں آئے گئے تو ان وائنٹ کارلہیٹر کا مستقبل کیا ہوگا؟ آج ہماری کراچی کی برنس روڈ یا دیگر شہروں کی فوڈ سٹریٹس کے سلیف سروس پکوانے والے کیا واقعی بے وقعت ہو جائیں گے؟

جہاں تک اس خود کار روبوٹ کا تعلق ہے تو میلے میں خواتین نے اسے سلیف سے روٹی بنانے دیکھا ہے مگر آپ اسے برتن کے اوپر نصب کرتے ہیں تو وہ اس طرح ہاتھ چلاتا ہے جیسے کوئی ماہر باورچی خاص حرارت میں پیچ چاکر کھانے والے ہوئے ایک متوازن سالن تیار کر رہا ہو۔ آپ کو بس اپنے انٹرنیٹ یا پرنٹنگ سسٹم ڈیوائس کی App پر اپنے من پسند کھانے کی ترتیب، برتن اور تمام اجزاء تیار کئے ہوں گے باقی کام منٹوں میں روبوٹ کر دے گا۔ آپ اسے اپنے موبائل سے صرف ہدایات دیں گے یوں آپ کا کام صرف حکم یعنی کمانڈ دینا ہوگا۔ جب ڈش تیار ہوگی تو اس کی اطلاع آپ کے موبائل پر آ جائے گی۔

یہ دنیا کا پہلا روبوٹک آلہ ہے جو باورچیوں کی مانند کام کرتا ہے۔ اس کی ایک اہم خوبی یہی ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں میں آرام سے موبائل پر اسے کھانے کی ترکیب اور مطلوبہ اجزاء اور برتن فراہم کر کے بے فکر ہو کر اپنے مہمانوں سے گپ شپ کر سکیں گے۔



منہی منہ ایکسیل

پندگ

کادسترکھوالے
نے وقت بچے

کادسترکھوالے
کریں

لوکی،
اس

ہے تو اس کی مشق کرتے وقت
بچے باؤس یا تا امید ہونے کی
ماں میں مل رہی ہے۔
ت قرار دیجئے۔ اگر بچے کو ہر وقت نہیں ملا
پڑھنے ہی کے لئے روٹین کا حصہ بنایا جاتا ہے
ماں جاتا ہے تو ماؤں اور بچوں دونوں ہی میں وقت
لیکن بڑھتی ہے اور سستی کا بلی کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

بکر لے گا آپ کتنی سنجیدہ ہیں؟

پ کو ڈنڈا اٹھانے اور بچوں کے پیچھے پلکنے یا بحث کرنے کو نہیں
بچہ کی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس مطالعے کے مخصوص
ت میں بچوں کے قریب آنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عرصے سے
ماہرین بچوں کے دوست بن جائیے جیسے مشورے اسی لئے دیتے ہیں تاکہ
بچے اور والدین کے مابین ابلاغ مستحکم ہو سکے۔ بچے والدین کے قریب
آتے ہیں تو اپنی چھوٹی بڑی ہر بات کرتے ہیں۔ ذہن میں اٹھنے والے کئی
سوال زیر بحث آنے سے ذہن کی گرہیں کھلتی ہیں۔ مفاہمت بڑھتی ہے۔
مسائل زیادہ آسانی سے ایک دوسرے کی سمجھ میں آنے لگتے ہیں۔ مائیں
زیادہ دھچکی سے مشکل سوالات حل کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

اسٹڈی ٹیبل صاف کر کے کتابیں کھول لیجئے

کئی گھروں میں کھانے کی میز ہی کو اسٹڈی ٹیبل کے مقصد کے لئے بھی استعمال
کرایا جاتا ہے۔ بہت چھوٹے بچوں کے لئے پلاسٹک کی میز، کرسی لی جاتی
ہے۔ یہ رنگارنگ میز جس پر کبھی دنیا کا نقشہ تو کبھی سبزیوں اور پھلوں کی تصاویر
کندہ ہوتی ہیں، بچے بڑی دھچکی اور شوق سے اپنی کرسی میز استعمال کرتے ہیں۔
کھانا کھا چکیں تو میز کو بہت سلیقے سے صاف کر لیجئے اور پڑھنے کا ماحول بنالیجئے۔

بچوں کو صفائی کرنے کی ترغیب ملتی ہے

اسی بہانے بچوں کے بیک دہلنے کا موقع مل جاتا ہے۔ کون سی کتاب یا کاپی کا
سرورق یا اندرونی صفحات پھٹ گیا ہے، کون سی کتاب اسکول میں رہ گئی ہے؟
یا کلاس ورک میں بچے نے کبھی نقلی کارکردگی دکھائی اسے Good ملا ہے یا
کوئی اسٹار؟ بچے کی تحریر خراب ہے یا ٹھیک؟ اور نیچر کے ریا کرس کیسے

مل جل کر پڑھنے سے بچوں میں بخیرگی بڑھتی ہے

لاپرواہی، سستی، کاپلی اور تفریحی موڈ ہمیشہ قائم رہیں رہتے جائیں۔ شروع
شروع میں بچے اسکول سے گھر لوٹ کر صرف کھیل کود میں بوجھ لگتے ہیں۔
جو گھروں میں دوپہر کے کھانے کے بعد بچوں کو ایک خاص کام لایا جاتا ہے تاکہ
دو شام تک تار دوم رہیں اور کچھ گھروں میں بچوں کو دوپہر ہی سے ہوم ورک
کروانے شام کو کھیل کود اور ٹیلی ویژن دیکھنے کی روٹین سیٹ کرنی جاتی ہے۔
آپ اپنے گھر میں بیٹیاں ہیں یا بچوں بناسکتے ہیں۔ بچہ تو جتنی مٹی کی مانند ہوتا
ہے آپ اسے جس شکل میں چاہیں ڈھال سکتی ہیں۔ شخصیت کی تعمیر میں
تربیت اور نظم و ضبط کا کام فیصلہ کن ہوتا ہے۔ ایک ننھے بچے کا ذہن اسٹیج کی
مانند ہوتا ہے۔ یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ اسے بچہ یا بچوں فراہم کرتے ہیں
جو کہ ایک بہترین شخصیت کی تشکیل میں معاون ہو۔

• چھوٹے بچوں کی توجہ کا دورانیہ بہت کم ہوتا ہے۔ آپ کی مشق کریں کہ ان کا
کام پورا کر لیں۔
• ہوم ورک کرتے وقت ناشائستہ رویہ اختیار کرنے والے بچے والدین کی توجہ بکری
توجہ چاہتے ہیں۔ ان کو بقدر استطاعت بھرپور توجہ دیجئے۔ اسٹیڈی خراب کرنے،
کھودینے، کتابیں پھانسنے کی صورت میں تنبیہ ضرور کیا کیجئے۔ ان سے کہئے کہ
آئندہ آپ کی جیب خرچ سے اسٹیڈی لی جانے کی یا آپ کے گلگ سے پیسے لئے
جائیں گے۔ آپ اس طرح سے تنبیہ دیئے کہ بعد بچوں میں تبدیلی خود بخود
کریں گے۔ اب وہ احتیاط اور ذمہ داری سے اپنی چیزوں کی حفاظت کریں گے۔
• گھر میں اضافی اسٹیڈی اسٹور کر لیا کیجئے لیکن بچوں کو پابند کیجئے کہ وہ آپ
کی اجازت سے نئی چیزیں لیں۔

• ہوم ورک کرتے وقت کھانے پینے کی اشیاء میز پر نہ رکھی جائیں۔ اس
طرح توجہ بکری بنتی ہے اور میز پر پھیلاوا بھی ہوتا ہے۔ اشیاء گھر جانے کی
صورت میں کتابیں بھی خراب ہو سکتی ہیں۔

• ہر گز اسکول میں ہر 6 ماہ بعد والدین اور اسکول کے اساتذہ کے مابین
ملاقات کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ آپ اس موقع سے فائدہ اٹھائیں۔ رپورٹ
کارڈز کے ساتھ اسکول جائیں۔ نیچر سے بچے کے مسائل پر گفتگو کریں۔

ان کے پڑھانے کے طریقوں کو سمجھیں۔ اگر بچوں کے ساتھ محنت کے کچھ
مسائل ہوں تو اسے وہیں زیر بحث لائیں۔
• اپنی سہولت سے ہوم ورک نہ کرائیں۔ دیکھیں کہ کب اور کس وقت بچے چستی
کا مظاہرہ کرتے ہیں یقیناً ہر بچے میں کونسا دن کا خزانہ ہوتا ہے۔ تربیت کا ہر عمل
اگر استقامت اور محنت کے ساتھ کیا جائے تو یہ زیادہ نتیجہ خیز ثابت ہوتا ہے۔
• اپنا ہوم ورک بچوں کو خود مکمل کرنے میں، خاص کر ڈرائنگ کرنے اور چاٹ تیار
کرنے کے لئے کچھ بچے خود میں اعتماد نہیں پاتے۔ وہ رہنمائی چاہتے ہیں اگر
مائیں یا بڑی بہنیں اور بھائی ان کی حوصلہ افزائی نہ کریں تو بچے اپنی ذمہ داری آپ
پر منتقل کر دیتے ہیں۔ کبھی کسی بچے کو یہ نہیں کہنا چاہئے کہ تمہاری ڈرائنگ خراب
ہے اور تمہارے کھانے کو کھانا کھائے یا آڈ میں Draw کر دیتی ہوں تم رنگ بھر لیتا اور
مس سے کہنا نہیں نے خود بنایا ہے۔ جھوٹ کی ترغیب بچوں کو سہارے تلاش
کرنے اور اپنی جگہ کی صلاحیتیں پوشیدہ کرنے پر آسانی ہے۔ آپ نے ہوم ورک
کی سادہ سی روٹین کو بہتر انداز میں مکمل کرنا ہے اسے دوسری یا بھیڑا نہیں
سمجھنا۔ یاد رکھئے اپنی مدد آپ کا اصول بچے کو فعال، چست اور ذمہ دار
بنادے گا۔ کوشش کر کے دیکھئے۔



پانی کا درست استعمال

سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے

جاوید احمد

جانے کی صورت میں ہماری تمام محنت کا رت جاتی ہے۔ بہتر ہوگا اگر موسم گرما کی آمد کے ساتھ ہی تمام گیلے درختوں کے پیچے یا کسی بھی سیارے دار جگہ پر رکھ دیں تاکہ گلوں کی مٹی میں پانی کی سطح برقرار رہے۔ اسی طرح پلاسٹک کے کنٹینرز میں پودے مٹا گئے کیونکہ پلاسٹک بہت جلد گرم ہو جاتا ہے، مٹی کے گئے اگر قدرے مہلک ہیں لیکن وہ مٹی اور پودوں کو خنک فراہم کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے انہیں مناسب مقدار میں پانی دینا ہی کافی ہوتا ہے۔ اگر اس کے باوجود آپ پلاسٹک کے کنٹینرز یا ٹائمر وغیرہ میں پودے لگا رہے ہیں تو انہیں سامنے میں ضرور رکھیں۔

ماہرین کے مطابق پودوں کو پانی دینے کے لئے پائپ کا استعمال پانی کے ضیاع کی اہم وجہ ہے اس کی بجائے واٹرنگ کین کا استعمال کیا جائے تو پانی کی ایک بڑی مقدار کو بچایا جاسکتا ہے۔ پانی صرف پودوں کی جڑوں کو درکار ہوتا ہے اسی لئے پانی کے ذریعے پودوں کے پتے دھوئے پانی کو زمین میں نہالیں۔ ضیاع کا باعث ہے۔ پودوں کو استعمال شدہ پانی بھی نہالیں۔ پانی سے آپ چاول، دال یا گوشت دھوئیں اس میں ذرا سا پانی ملا کر پودوں اور گھاس کو دیں۔ اسی طرح پودوں اور زمین میں صاف پانی کی گند بھی دور ہوگی۔ جن علاقہ جات میں بارش کم ہوتی ہو، وہاں بارش یا پانی کو محفوظ کر کے بھی پودوں کی ضرورت پوری کی جاسکتی ہے۔

مندرجہ بالا ٹپس پڑھ کر آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ پانی کی بچت کرنا ہرگز کوئی مشکل کام نہیں ہے تو کیوں نہ ایک باغبان اور ماحول دوست فرد ہونے کے تاتے باغبانی کے دوران پانی کا استعمال احتیاط و اعتدال سے کریں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں کیونکہ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے اور یہ اقدام نہ صرف ہمارے لئے بلکہ ہماری آنے والی نسلوں کی بقاء کے لئے بھی ناگزیر ہے۔

ایسے پتوں کی تہہ کو درختوں اور پودوں کے آس پاس بچھانے سے زمین کی نمی برقرار رہتی ہے کیونکہ یہ تہہ زمین کے پانی کو بننا برسی کی صورت میں تحلیل ہونے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ خیال رہے کہ جوں کی توہم کی پتہ یا تہہ کے تہہ کو نہ ڈھک دے۔ یہ تہہ (Mulch) مٹی کے آس پاس مٹی تہہ میں گھاس پھوس، خود بخود دانے والی بوٹیاں، چھلے کی پتی، پتے اور لکڑی جات کے چھلے شامل کر سکتے ہیں۔

ایک اور ٹپ جو باغبانی کی مہم ہے وہ موسم گرما میں پودوں کو زیادہ اور دوپہر کے وقت پانی نہ دینے کی ہے۔ سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے کیونکہ اس کے پتے مٹی اور پودے اپنی غذا بنانے کے لئے پانی حاصل کریں، وہ بھی رات میں گرا جاتا ہے۔ اس لئے بہتر ہوگا کہ آپ پودوں کو بعد از عصر یا صبح سویرے سے قبل یہ کام کر لیں۔ آپ چاہیں تو شام کے وقت بھی پانی دے سکتے ہیں۔ بصورت دیگر آپ پانی کے علاوہ اپنا قیمتی وقت بھی ضائع نہ کریں گے۔ اس کے باوجود اگر آپ کو محسوس ہو کہ زمین قلت آب کا شکار ہے تو کسی سچ (Screwdriver) کو زمین میں چھو کر دیکھیں، اگر یہ با آسانی چلا جائے تو سمجھ جائیں کہ آپ کا اندازہ خطا ہے۔ سی اوزاری غیر موجودگی میں آپ انگلی کی مدد سے بھی یہ کام کر سکتے ہیں۔ تاہم اس سے پہلے اپنے تانخوں کے نیچے اچھی طرح صابن لگائیں تاکہ مٹی آپ کے تانخوں کے نیچے نہ جم جائے۔ مٹی کی اوپری سطح دیکھ کر اندازہ لگاتا غلط بھی ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے کسی خدشے کی صورت میں یہ آسان سافٹ کر کے ہی پانی دیں۔ میں یہاں معروف باغبان توفیق پاشا کی بات دہراتا چاہوں گا جو انہوں نے اپنے پروگرام میں کی تھی کہ پانی کی کمی سے پودا زیادہ سے زیادہ مرجھا سکتا ہے لیکن زائد پانی دینے کی صورت میں پودا جل جاتا ہے۔ مرجھانے والے پتے ہم الگ بھی کر سکتے ہیں اور پودے کو پانی دے کر اسے دوبارہ توانائی فراہم کر سکتے ہیں جبکہ خدا نخواستہ پودا جل

ایک مرتبہ ایک صحابی وضو فرما رہے تھے تو کھڑے ہوئے کہ مٹی کا گڑا ہوا تو آپ نے انہیں مخاطب کرتے ہوئے وضو کے دوران پانی کے زائد استعمال کا احساس دلایا تو صحابی نے عرض کیا: ”کیا وضو سے پانی میں اسراف ہوتا ہے؟ آپ نے فرمایا ہاں! یہ بھی اسراف ہے کہ اسراف ہے۔ اگرچہ تم جاری نہر کے کنارے ہی پر کیوں نہ ہو“۔ (مسند احمد ابن ماجہ)

مندرجہ بالا حدیث کا مفہوم ہم سب کے لئے مشعل راہ ہونا چاہئے تھا لیکن افسوس کے ہم میں سے اکثر لوگ پانی جیسی عظیم نعمت کی قدر نہیں کرتے۔ اگر کسی شخص کی توجہ اس طرف مرکوز کروائی جائے تو وہ یقیناً اسے درخشاں نہیں سمجھے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پانی کی فراوانی کے باوجود اسے کیوں استعمال کیا جائے؟

دراصل جس بے دردی سے آج کل اس خزانے کا استعمال ہو رہا ہے اسے مد نظر رکھتے ہوئے ماہرین نے اندیشہ ظاہر کیا ہے کہ ہماری آنے والی نسلیں پانی کی قلت اور تالیانی کا سامنا کر سکتی ہیں۔ باغبانی ایک ماحول دوست مشغلہ ہے اور کیا کوئی باغبان پانی کا ضیاع کر کے اپنے ہی مشغلے کی توجہ نہ کرے گا۔ اس مضمون میں ہم کچھ ایسے آزمودہ نکات بیان کریں گے جن پر عمل کر کے آپ نہ صرف پانی کی بچت کر سکیں گے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ پودوں کی صحت اور زمین کو بھی صحت مند رکھ سکیں گے۔

سب سے پہلے تو اپنے گھر کے پودوں کو کیسائی کھا دینے کے بجائے ناسیاتی کھاد کا استعمال کریں۔ ناسیاتی کھاد نہ صرف زمین کی ساخت میں بہتری لاتی ہے بلکہ اسے اپنی نمی برقرار رکھنے کے قابل بھی بناتی ہے۔ بعض گھرانوں میں کیا رہی میں گرنے والے پتوں کو دیکھتے ہی مالکان کی آبروتن جاتی ہے اور مالی یا ملازمد کی شامت آ جاتی ہے۔ یہ رویہ بے حد غلط ہے۔

یہ گرنے ہوئے پتے زمین کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں

کوننگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وانزری سروس

پسند اور سہولت پر منحصر ہے۔ کئی خواتین شامی کباب کے قیمر کی طرح کپے ہوئے قیمر سے بھی بناتی ہیں۔ جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ دیکھی میں گریوی کے ساتھ پکنے کے دوران ابلے ہوئے انڈوں پر سے قیمر علیحدہ نہ ہو جائے تو اس کے لئے آپ کا عام کوٹنے بنانے میں ماہر ہونا ہی کافی ہے۔ چند باتوں کو ملحوظ خاطر رکھا جائے تو باآسانی انہیں تیار کیا جاسکتا ہے۔ نیچے کو دھو کر باریک چھلکی میں رکھیں یا ہاتھوں سے قیمر میں موجود پانی اچھی طرح نمجوز دیں یعنی قیمر خشک ہونا چاہئے۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق اجزاء شامل کریں۔ ابلے ہوئے انڈوں کو بھی ہوا دار مقام پر رکھیں جب مکمل خشک ہو جائیں تو ان پر احتیاط سے قیمر پھینک دیں اور قتالی یا غرے میں ترتیب سے رکھیں۔ گریوی میں شامل کرنے سے 20 منٹ قبل کوٹنے فرج میں اچھی طرح خنڈے کر لیں۔ گریوی تیار ہونے پر اس میں نہایت احتیاط سے شامل کریں اس بات کو یقینی بنائیں کہ دیکھی کا پھیلاؤ اتنا ہو کہ تمام کوٹنے ایک تہہ میں آجائیں، اوپر تلے رکھے گئے کوٹنوں کے نوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح چھچھلانے سے بھی گریز کیجئے بلکہ موٹے کپڑے کے ساتھ ہاتھوں سے دیکھی کو تمام گھڑی کی مخالف سمت گھمائیں وہ بھی گریوی میں کوٹنے شامل کرنے کے 10-8 منٹ بعد یعنی کوٹنے پک کر مضبوط ہو چکے ہوں اس کے بعد اس ترکیب سے اس کا رخ تبدیل کر دیں۔ اس طرح ہر جانب سے اچھی طرح پک جائیں گے اور خوش گئے بھی نہیں۔

بعض خواتین باریک کپے کے علاوہ بھی بکرے یا گائے کے گوشت کو عام کھانے مثلاً سالن، سبزی گوشت اور کڑا ہی کی تیاری کے لئے کچہ پیتا لگا کر میرینیٹ کرتی ہیں۔ میں بھی پریشرنگر کے بغیر کھانا پکانی ہوں اور یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اس طرح میرینیٹ کئے ہوئے گوشت سے سالن، قیمر تیار کیا جائے تو اس کے ذائقہ میں

عید کے علاوہ بھی ہمارے ہاں اکثر شیر خرمہ بنایا جاتا ہے۔ گھروالوں کی فرمائش پر میوہ شامل کرتی ہوں لیکن ہوتا یہ ہے کہ وہ شیر خرمہ کی تہہ میں بیٹھ جاتا ہے۔ سرو کرتے وقت کسی کے حصہ میں کم اور کسی کے حصہ میں زیادہ آتا ہے اس سلسلہ میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

آمنہ حیات... حیدر آباد

بہت سی خواتین کو ایسی صورتحال کا سامنا رہتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ تمام میوہ جات کو صاف کرنے کے بعد صوب پند مقداروں میں علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ یعنی بادام دھو کر بھگوئیں پھر دریاں سے دو حصوں میں کاٹ لیں۔ باریک ہوائیاں برگرز مت بنائیں۔ اسی طرح پتہ بھگو کر چھلکا اتار لیں اور انہیں بھی سالم رکھیں یا دو حصوں میں کاٹ لیں۔ کشش صاف کرنے کے بعد دھوئیں اور بھگو کر ان کے نیچے علیحدہ کر دیں۔ چھو باروں کی مشغلی علیحدہ کرنے کے بعد لمبائی میں چار یا چھ حصوں میں کاٹ لیں یا پھر گولائی کے رخ سے موٹے رنگ کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب اچھی طرح دھو کر پیردنی نمی خشک کر لیں۔ کاجو اور چروچی شامل کرنا چاہیں تو انہیں صاف کرنے کے کپڑے سے مل کر صاف کر لیں۔ اب موٹے نیچ کی دیکھی یا فرائینگ چین میں تھوڑی سی مقدار میں دھو کر آئل یا پتہ پتی دھیں آج پر گرم کر لیں اور سب سے پہلے چروچی ہلکی آج پر فرائی کر کے نکال لیں پھر پتے ہلکے بلے فرائی کر کے نکال دیں ہوائی میں نکال لیں، اسی چین میں مزید تھوڑا سا کوننگ آئل یا بنا پتی گرم کریں اور بادام بہت معمولی سے سنہری ہوئے تک فرائی کر کے فوراً علیحدہ پلیٹ میں نکال کر ہوا دار مقام پر رکھیں۔ اس کے بعد کاجو پھر کشش اور آخر میں چھو بارے فرائی کریں اور علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق انہیں شیر خرمہ میں شامل کر دیں اور اتنی دیر ضرور پکنے دیں کہ شیر خرمہ میں شامل دودھ میں ابال آجائے۔ اس ترکیب سے میوہ جات کو فرائی کیا جائے تو وہ تہہ میں اکٹھے نہیں ہوتے پھر بھی سرد کرتے وقت ایک مرتبہ چمچہ چلائیں اور پھر سردنگ بوٹز میں انڈیلیں تو تمام بوٹز میں یکساں میوہ جات آئیں گے۔ گارنش کرنے کے لئے بادام پست کی باریک ہوائیاں استعمال کرنا چاہیں تو انہیں فرائی کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ سرد کرتے وقت شیر خرمہ کے اوپر چھڑک دی جاتی ہیں۔

یہ بتائیں کہ دراصل نرگسی کوٹنے کچے قیمر سے تیار کئے جاتے ہیں یا پھر شامی کباب کی طرح پکتے ہوئے قیمر سے۔ اور یہ بھی بتادیں کہ کچا قیمر ابلے ہوئے

انڈوں پر رکنا کیسے ہے۔

پکتے ہوئے علیحدہ تو نہیں

ہو جائے گا؟

لبنی قیوم... رحیم یار خان

نرگسی کوٹنے روایتی طور پر تو کچے قیمر ہی سے تیار کئے جاتے ہیں لیکن اپنی اپنی



میرینیٹ تو نہیں پڑتا اور اس کا

طریقہ کار کیا ہے؟

میونسٹریٹن... کبھی

وقت کی کمی کے پیش نظر اکثر خواتین

طریقہ کار اپناتی ہیں خصوصاً جب

پریشرنگر بھی استعمال نہیں کرتا چاہئیں۔

اس طرح تیار کئے جانے والے سالن،

سبزی گوشت اور کڑا ہی کے ذائقہ میں معمولی سا فرق ضرور پڑتا ہے۔ چونکہ گوشت اور اس میں شامل کئے جانے والے مصالحات کا ذائقہ بہت زیادہ ہوتا ہے لہذا اکثر یہ تبدیلی محسوس ہوتی ہے۔ آپ بھی چاہیں تو ہر ایک کلو گامے یا بکرے کے گوشت کے لئے ایک سے ڈیڑھ کھانے کا چمچ کپا یا کچا پیتا میں مرکب کر دیں۔ ساتھ ہی لہسن اور اورک بھی شامل کر دیں۔ تین سے چار گھنٹہ ہوا دار مقام پر رکھیں۔ موسم میں زیادہ مدت ہو تو پھر بہتر ہوگا کہ فرج میں رکھیں۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق سالن یا کڑا ہی جو چاہیں پکا لیں۔ خیال رہے کہ پکانے کے دوران گوشت گٹکے کے لئے جو پانی شامل کیا جا ۲ ہے اس کی مقدار کا تعین احتیاط سے کیجئے۔ گلاڈ لگانے کے بعد ظاہر ہے گوشت جلدی گل جائے گا اور پھر پانی زیادہ ہونے کا اندیشہ ہوگا۔ بہتر ہے کہ انداز سے کم مقدار میں پانی شامل کریں۔





چپ کریں۔ اسی طرح سبزی کو بھی پہلے اچھی طرح دھوئیں پھر کاٹیں یا چھیلیں کچھ بہنیں چھیلنے کے بعد سبزی کو دھوتی ہیں۔ یہ مناسب نہیں ہے۔ پہلے ہی اچھی طرح دھولیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ اس صورت میں کھیتوں سے بازار اور وہاں سے گھر آنے تک بے شمار جراثیم شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہاتھوں پر نشانات آ بھی گئے تو پھر آسانی صاف بھی ہو جاتے ہیں۔ خشک ہاتھوں کی جلد سبزیوں کے رنگ اور خوشبو کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ ایک عدد کچا آلو کچل کر ہاتھوں پر ملیں تو بھی ہاتھ بالکل صاف ہو جاتے ہیں۔

آج کل بون لیس چکن سے تیار کئے ہوئے کھانے زیادہ پسند کئے جا رہے ہیں۔ بازار سے بون لیس چکن منگواتی ہوں تو مہنگی پڑتی ہیں۔ گھر پر بڑی والی چکن میں سے حسب ضرورت مقدار میں بون لیس کر لیتی ہوں لیکن یہ بہت مشکل کام ہے امید ہے کہ آپ ضرور کوئی آسان حل تجویز کریں گی؟

عزت افزائی کے لئے شکریہ۔ آپ نے بجا فرمایا اس اوقات یہ کام دشوار محسوس ہوتا ہے چکن کو بون لیس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چکن کو اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھیں۔ یہاں تک کہ خشک ہو جائے۔ اب اسے 15-20 منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں۔



اب آپ چاہیں تو چھری کی مدد سے چکن کو بون لیس کر لیں بعض مرتبہ بغیر چھری کے بھی

ہاتھ سے ہڈیوں اور چکن کے گوشت کو علیحدہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔ ان ہڈیوں کی تختی تیار کر لیں جو کہ چکن کا رن سوپ، وائٹ سوس اور فرائیڈ رائس وغیرہ میں شامل کی جاسکتی ہے۔ اسی طرح چاہیں تو سبزیوں یا دالوں میں چکن کی غذائیت اور ذائقہ شامل کرنا چاہیں تو انہیں پکاتے وقت پانی کی جگہ چکن کی ہڈیوں سے تیار کی گئی تختی شامل کر لیں۔ کفایت بھی ہوگی اور کھانوں کی غذائیت میں بھی اضافہ ہوگا۔

کیا کیریوں کو اس طرح فریز کیا جاسکتا ہے کہ سبزی میں شامل کرنے کے لئے کارآمد رہیں۔ مجھے خشک کیری کی کھٹائی کی بہ نسبت تازہ کیری سبزیوں میں شامل کرنا زیادہ پسند ہے لیکن اس کا موسم بہت مختصر ہوتا ہے۔

مینا یوسف... ملتان



جی ہاں! آپ کی طرح ہمیں بھی سبزیوں میں کیری کا ذائقہ بہت اچھا لگتا ہے اور انہیں فریز کرنا بھی بہت آسان ہے، کیریوں کو بھگونے کے بعد اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ اب انہیں چھیل کر موٹے ٹش میں سس کر لیں۔ اب چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی قسیوں میں فریز کر لیں، ایک مرتبہ کی ہانڈی کے لئے ایک چھلی فریزر سے نکالیں اور سبزی میں شامل کر دیں اور موسم گزرنے کے بعد بھی اس کی افادیت اور ذائقہ سے لطف اندوز ہوں۔

اس موسم میں توری کی سبزی بہت اچھی لگتی ہے لیکن انہیں چھیلنے کے دوران ہاتھوں پر گہرے براؤن رنگ کے نشانات پڑ جاتے ہیں اس وجہ سے زیادہ نہیں پکاتی۔ اگر آپ یہ مسئلہ حل کرنے میں رہنمائی فرمادیں تو سہولت ہو جائے گی؟

شیخ... لاہور

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کو ٹپسٹ میں پہلی پوزیشن مریم حماد (عمر کوٹ) نے حاصل کی ڈرینگ فیمل کا آئینہ، یہ کھانا کھانا پ اور کاش روم کے آئینے صاف کرنے کے لئے پانی کے چھیننے دینے کے ساتھ کپڑے کے بجائے اخباری کاغذ استعمال کیا جائے تو یہ جلدی اور بہت اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔

اس ماہ کے کوٹیسٹ میں ملائکہ عمر، فیصل آباد اور تہمینا ایوب، ساہیوال رزپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Webside : www.daldafoods.com

”میں ماڈرن کردار نہیں کرنا چاہتی“

جواں سال اداکارہ یمنی زیدی
سے ملے

شاہین رشید

یمنی زیدی کو اس فیلڈ میں آئے ہوئے تقریباً دو ڈھائی سال ہی ہوئے ہیں اور اس مختصر عرصے میں اس نے کافی پروجیکٹ کئے ہیں اور اس کا ہر سیریل ہی ہٹ ہوا، خواہ وہ الو برائے فروخت ہو، خوشی ایک لوگ، جسٹس، میری دلاری یا آپ کی کنیز ہو۔ اپنے تمام سیریلز میں یمنی نے اس بات کا خاص خیال رکھا کہ کوئی کردار اس کے کسی اور سیریل سے مماثلت نہ رکھتا ہو۔ یہی وجہ ہے کہ یمنی اپنے ہر سیریل میں بہت مختلف رول میں نظر آتی ہے، اس کے آنے والے سیریلز میں جگنو اور پارس کا ناظرین کو انتظار ہے۔

یمنی کے لغوی معنی Lucky اور Bless کے ہیں اور بقول اس کے اس کی شخصیت پر اس کے نام کا بہت اثر ہے۔ اس نے جو چاہا ہے اسے ملا ہے۔ اس فیلڈ میں آئیمنی Luck ہی تھا۔ 3 جولائی 1989ء میں کراچی میں جنم لینے والی اس فنکارہ کا تعلق دہلی سے ہے۔ اس کی والدہ ہاؤس وائف ہیں جبکہ والد زمیندار ہیں اور زیادہ تر اپنے گاؤں عارف والا میں ہی وقت گزارتے ہیں۔ تین بہنوں اور ایک بھائی میں یمنی کا نمبر تیسرا ہے۔ انٹریز ڈیزائننگ میں ماسٹر ڈگری لینے والی اس فنکارہ کی خواہش ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرے۔

”شوہن کی فیلڈ میں آمد کیسے ہوئی؟“

”میں نے کہا تا کہ میں بہت لگی ہوں۔ میرے سارے کام بہت آسانی سے اور بہت اچھے طریقے سے سرانجام پاتے ہیں۔ میری بڑی بہن NCA کی طالبہ تھیں، جہاں انٹر میڈیا کے لوگ آیا کرتے تھے تو بہن کی ایک دوست نے کہا کہ ایک ڈائریکٹر کو نئے چہروں کی ضرورت ہے۔ بہن نے گھر میں ذکر کیا، میں نے آڈیشن دے دیا اور کامیاب ہو گئی اور جسٹس سیریل میں بک کر لی گئی۔ یہ میرا پہلا سیریل تھا اور اس میں میرا ٹیکو رول تھا۔ مگر بہت اچھا



تھا۔ اس سیریل کو دیکھ کر کراچی سے حسن مرزا (ڈائریکٹر) نے مجھے فون کیا اور اپنے ڈرامہ سیریل خوشی ایک روگ میں بک کر لیا۔ اس میں میرا نام بھی خوشی ہی تھا۔ پھر مٹ گیا یہ سیریل اور پھر ایک کے بعد ایک آفر آتی چلی گئی۔

”تھکن میں اور پھر رشتے کچھ ادھورے سے میں

آپ کا نیکی رول تھا، مشکل ہوئی یا مزہ آیا؟“

”مجھے ہر دل کرنے میں حذر آتا ہے۔ مشکل ہوتا اور بھی زیادہ بجوائے کرتی ہوں۔ ویسے جب میں نے تھکن میں نیکی رول کیا تھا تو مجھے ایسا لگا رہا تھا کہ کس ایسے ہی رول میں کے اور مجھ پر چھاپ لگ جانے کی، مگر میری خوش قسمتی دیکھیں کہ میرے دوسرے سیریل خوشی ایک روگ میں انتہائی مظلوم لڑکی کا رول ملا جب تاظرین کے علاوہ ڈائریکٹر نے اس رول کی اندازہ ہوا کہ کتنی ہر طرح کے دل کر سکتی ہے۔“

”آپ کو بھی بہت رول میں نہیں دیکھا، کیا

آفر نہیں آئیں؟“

”ایسا نہیں ہے کہ آفر نہیں آئیں، لیکن میں بہت بڑی لڑکی کا رول کرنا بھی نہیں چاہوں گی کیونکہ میری تربیت اس انداز میں کی گئی ہے کہ میں اپنی ردایات اور اپنی حدود میں رہ کر کام کرنا چاہتی ہوں اور بیشک اسے پورا کرنا اور Strong رول کرنا چاہوں گی۔ نیکی بھی کر دوں گی تو ایسے کہ جس میں میری شخصیت Damage نہ ہو اور میں ایک ایسی لڑکی کا رول بھی کرنا چاہتی ہوں جو مردوں کے شانہ بشانہ کام کرے اور گھر کو بنانے سنوارنے کے لئے قربانیاں بھی دے۔ ایک اچھی پاکستانی لڑکی کا کردار بھی کرنا چاہتی ہوں۔“

”کسی ڈرامے کا کوئی سین جو یادگار ہو؟“

”کئی سین ہیں، ابھی حال ہی میں آپ کی کئی گارہ سین بھی نہیں بھولوں گی جس میں خوشخوار کتوں کے ساتھ میرا سین تھا یہ بہت مشکل اور بہت خوفناک منظر تھا۔ کئی ٹیکس کے بعد اسے ہوا۔ میری جگہ چھین لکل رہی تھیں اور میں جگہ رو رہی تھی۔ اسی طرح خوشی ایک روگ میں بھی میں جگہ روئی تھی کیونکہ کچھ سین بہت جذباتی تھے اور رونا آگیا تھا تو ہر سیریل میں کوئی نہ کوئی سین ضرور ایسا ہوتا ہے جو یادگار ہو جاتا ہے۔“

”آپ کی پرفارمنس کی تعریف ہوتی ہے یا تنقید؟“

”میں اپنے رب کی بہت شکر گزار ہوں کہ مجھے تعریفیں ملتی ہیں نہ صرف اندرون ملک سے بلکہ بیرون ملک سے بھی سراہا جاتا ہے۔ سب میرے کام کو پسند کرتے ہیں تو مجھ میں اور بھی زیادہ اچھا کام کرنے کی لگن پیدا ہوتی ہے۔“

”کیا لڑکیوں کو آنا چاہئے اس فیلڈ میں؟“

”بالکل آنا چاہئے، اگر آپ میں صلاحیت ہے اور خود اعتمادی ہے تو، اور یہ مت سمجھیں کہ یہ فیلڈ غراب ہے کیونکہ آپ کو خود اچھا ہونا چاہئے پھر دنیا کی کوئی طاقت آپ کو بہکا نہیں سکے گی اور میں تو اس فیلڈ میں آ کر بہت خوش ہوں اور آپ یقین کریں کہ میری بہن کو بھی بہت آفرز ہیں مگر اس کو شوق نہیں ہے اس فیلڈ میں آنے کا اور میں اسے بھی کہتی ہوں کہ اس فیلڈ میں کوئی برائی نہیں ہے اگر آپ خود اچھی ہیں تو۔“

”پسندیدہ پروفیشن؟“

”نیچنگ اور اداکاری۔“

”سکون ملتا ہے؟“

”اپنے گھر کے اوپن ایریا میں جہاں میں نے اپنی پسند کے پودے رکھے ہوئے ہیں۔“

”اپنے لئے سب سے قیمتی چیز کیا خریدی؟“

”موبائل فون، باقی سب کچھ ہے۔“

”کہاں کھانے کا مزہ آتا ہے؟“

”کھانے کی میز پر۔“

”گھر میں سب سے اچھا کھانا کون پکاتا ہے؟“

”امی اور صرف امی۔“

”ہاتھ میں قلم ہو تو کیا لکھتی ہیں؟“

”بہت کچھ۔ فرصت میں ہوتی ہوں تو بہت کچھ لکھتی ہوں ورنہ تو اپنی سیدھی ڈرائنگ کرتی رہتی ہوں۔“

”تہوار جو پسند ہیں؟“

”ریلیٹاؤن ڈے اور عید۔“

”کسی مان لگتی ہیں؟“

”بالکل، فوراً سوری کرتی ہوں۔“

”کب غصہ آتا ہے؟“

”جب کوئی گہری نیند سے جگائے۔“

”فریش کب ہوتی ہیں؟“

”دن کے وقت اور شام کے وقت۔“

”کھانا جو بہترین پکاتی ہیں؟“

”آلو کو بھی، اور چائے۔“

”کیا چیزیں لازمی طور پر کھرتے ہیں؟“

”سیل فون، والٹ اور اپنا بیگ۔“

”اپنی اچھی عادت؟“

”غفلت ہوں اور جلدی ایلی جسٹ ہو جاتی ہوں۔“

”ایک خواہش؟“

”اپنا گھر بنانا چاہتی ہوں۔“

”زوال سے ڈر لگتا ہے؟“

”نہیں، کیونکہ اپنے آپ کو ہر چیز کے لئے تیار رکھا ہوا ہے۔“

”مزاج آپ کیسی ہیں صلح جو یا غصہ والی؟“

”بہت نرم ہوں، مگر ایسا نہیں کہ مجھے غصہ نہیں آتا۔ آتا ہے مگر اظہار کرنے میں کمزور ہوں۔ اس لئے یا تو خاموش ہو جاتی ہوں یا پھر بہت روتی ہوں۔ کوئی بھی بات دل کو لگ جائے تو بہت دھمکتی رہتی ہوں۔“

”شہرت اور پہچان کیسی لگتی ہے؟“

”بہت اچھی اور میں بہت خوش ہوتی ہوں جب لوگ مجھے پہچان کر میرے پاس آتے ہیں، تصویر بنواتے ہیں اور میری تعریف کرتے ہیں۔ مجھے اچھا لگتا ہے اپنی شہرت کے اچھی نہیں لگتی۔“

”اداکاری کے علاوہ کیا کرتی ہیں؟“

”میں نے بہت سے شوق پال رکھے ہیں، مجھے شاعری کا بھی بہت شوق ہے۔ بہت کچھ کہہ کر ڈانٹوں میں محفوظ کر لیا ہے، ڈرائنگ بھی بہت اچھی کر لیتی ہوں، کہانیاں اور افسانے لکھنے کا بھی شوق ہے اور موزیم بھی دیکھ لیتی ہوں۔“

کوکنگ میگزین اکثر نظر سے

گزر رہے ہیں اور ورکنگ

خواتین کے لئے یہ میگزین

بہت کارآمد ہوتے ہیں

”مودیز پہ یاد آیا، جو چرچ میں کیا اساتذہ ہیں فلموں

میں اداکاری کریں گی یا نہیں؟“

”آپ کو بتاؤں کہ مجھے انہیں بڑی کی جانب سے ایک فلم کی آفر ہے۔ میں بڑی ہالی ووڈ کی بہت اچھی پروڈکشن کمپنی ہے۔ لیڈ رول تھا مگر میں نے انکار کر دیا کیونکہ میں چاہتی ہوں کہ کوئی بہت بڑی اداکار ہوں۔ لیڈ رول ہوا اور جاندار نہ ہو تو لطف نہیں آتا لیکن انڈیا سے آفر آتا میرے لئے اعزاز کی بات ہے۔“

”گھریلو امور سے لگاؤ ہے؟“

”بہت زیادہ، اس لئے ہوم اکس کنس کا جگہ کی کمر بچھنا اور ماسٹرز ہوں۔ گھر کو صاف ستھرا رکھنا، سجانا، بنانا، کھانا پکانا، سب کا بہت شوق ہے اور کتنی بھی مصروفیات ہوں، مگر داری کے لئے وقت نکال ہی لیتی ہوں۔“

”کھانا کمر کا پکا ہوا اچھا لگتا ہے یا باہر کا؟“

”باہر کا کھانا تو کبھی کبھار ہی کھاتے ہیں زیادہ تر گھر کا پکا ہوا کھاتے ہیں۔“

”کوکنگ چینل اور کوکنگ کے میگزین کیسے لگتے ہیں؟“

”کوکنگ میگزین دیکھنے کا نام نہیں مگر کوکنگ میگزین اکثر نظر سے گزرتے ہیں اور ورکنگ خواتین کے لئے یہ میگزین بہت کارآمد ہوتے ہیں۔“



پرتگال کا شہر لزن دیکھئے

بحری دنیا اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ بہترین سیاحتی مرکز ہے

قدیم پرتگال کا شہر لزن تاریخی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ پانچویں صدی میں جرمن قبائل اور آٹھویں صدی کے بعد مورخہ کولون کے زیر تسلط رہا۔ یہ وہی پرتگال ہے جہاں سے واسکو ڈی گاما نے یورپ سے جنوبی افریقہ کے سفر کے دوران ہندوستان تک کا بحری راستہ دریافت کیا تھا اور اس خطے میں تجارت کی نئی راہیں کھول دی تھیں۔ یہ سیاح پرتگال میں 1469ء میں پیدا ہوا اور 1524ء میں ہندوستان میں وفات پائی۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ صدیاں گزرنے کے باوجود اب تک لزن پرتگال Defective Capital ہے۔ یہاں سرکاری زبان پرتگالی ہے اور یہی برازیل، گوئے مالا اور براعظم امریکہ کے کئی ملکوں کی سرکاری زبان ہے کیونکہ پرتگالی باشندوں ہی نے ان ممالک کو آباد کیا تھا۔ جزائریا ٹاگوس اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ ایک بہتر سیاحتی مرکز ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق یہ یورپ کا ساتواں سب سے زیادہ دیکھا جانے والا شہر ہے یعنی لزن کی تاریخ پیرس، لندن اور روم سے بھی قدیم ہے۔

قوت محرکہ بنری ہی تھا جس نے کئی سمندری مہموں کے لئے مالی امداد بھی کی تھی۔

Se Cathedral



لزن کی چند اہم عمارات میں سے ایک ہے جسے دوسری صدی جنگ میں شہر کی دوبارہ فتح کے بعد بارہویں صدی میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ بھی لزن

دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد کرنے کے پس منظر میں یہ پرتگالی مٹی تھی کہ اس جگہ سے سمندری علاقے سے شہر کے داخلی راستوں پر نظر رکھی جائے گی۔ شاہ جواؤ دوم نے 15 ویں صدی کے اس شاہکار کی تعمیر کا کام شروع کیا تھا۔ مینار کے ساتھ قلعے کا اضافہ کیا گیا۔ عظیم کی بندرگاہ قریب ہونے کی وجہ سے اسے عظیم کا مینار پکارا جانے لگا ہے۔

دریافتوں کی یادگار

تاریخ سے دلچسپی رکھنے والوں کے لئے یہ انکشاف دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا کہ پرتگال عہد کا آغاز 1415ء میں شاہی افریقی شہر مینوٹ کی دریافت سے ہوا اور 16 ویں صدی میں واسکو ڈی گاما کے ذریعے ہندوستان کے لئے چھوٹے راستے سے برازیل دریافت ہو سکا اور نقطہ عروج کو پہنچا۔ تجارتی چوکیوں اور نئی کالونیوں کے قیام سے اس کی سلطنت میں براعظموں تک پھیلی اور لزن کے مانی ذرائع وسیع تر ہو گئے۔

لزن کی موجودہ یادگار اصل کی ہو ہو نقل کی جاسکتی ہے جسے پرتگال کے بادشاہ Henry The Navigator (بنری جہاز دان) کی صورت کے پانچ سو سال بعد تعمیر کیا گیا کیونکہ پرتگال کی بیشتر دریافتوں کے پیچھے اصل

شہنشاہ جولیس یزر نے اسے میوئل شہر کا درجہ دے کر Felicitas Julia کا نام دیا تھا۔

ذیل میں چند خاص قابل دید مقامات کا احوال درج کیا جا رہا ہے جس کے مطالعے سے آپ کو لزن کے بارے میں مزید معلومات ملیں گی۔

ٹورے ڈی بیلیم Torray D Belem



یہ چھوٹا سا قلعہ ہے جو مینار کی طرز پر تعمیر کیا گیا ہے۔ 16 ویں صدی میں

سینٹ جارج کا قلعہ Saint George Forte

147ء میں میلیمی جنگجوؤں میں دوبارہ فتح کے بعد تک یہ مسلمانوں کا مضبوط



ترین قلعہ تھا۔ 11 ویں صدی میں مسلمان فاتحین نے تعمیر کیا تھا۔ تاہم فتح کے بعد اس قلعہ کو سینٹ جارج کے نام سے منسوب کر دیا گیا۔

Commerce Square



مذہب کی صدیوں سے یہاں رہے ہیں۔ ان کے کنٹرول میں رہے اور سرائیں دینے کا عمل ہوتا رہا ہے۔ تاریخی اہمیت کے حامل اس اہم مقام پر 1908ء میں شاہ کارلوں اور ولی عہد لوئس فلپ دونوں کو قتل کر دیا گیا تھا جبکہ 1974ء میں ہزاروں افراد نے یہاں جمع ہو کر جنگی کا مظاہرہ کیا اور انقلاب برپا کر دیا۔

بہر حال کرہ ارض پر یوں تو لاتعداد خوبصورت اور سحر انگیز مقامات موجود ہیں لیکن اپنے ورثے کی یادگاروں کو گود لئے کوئی تاریخی شہر لزبن جیسا ہوتا ہے جہاں ہا کر طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔

Palace Square



یہاں ماضی میں کبھی شاہی محل ہوا کرتا تھا جو 1755ء کے زلزلے میں تباہ ہو گیا۔ گوکہ یادگار آج بھی قائم ہے۔ یہاں عجیب گھر، آرٹ گیلری اور لائبریری اب بھی قائم ہے۔

Sintra National Palace



یہ شاہی محل اور موسم گرما گزارنے کے لئے صدیوں سے پہلے شہنشاہوں کا محبوب ترین محل رہا۔ یہاں نصب دلکش سرائیں تاریخی بھی جوں کی توں ہیں حالانکہ یہ محل 14 ویں صدی کے اوائل میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ لزبن سے صرف 40 کلومیٹر کے فاصلے پر Sintra نامی قصبے میں واقع ہے اسے رائل پیلس بھی کہا جاتا ہے۔ Sintra قصبہ پورٹوگال کی جانب سے عالمی ورثہ قرار دیا گیا ہے۔ یہاں آپ 5 محل اور ایک عجائب گھر قلعہ دیکھ سکتے ہیں۔ لزبن کے مقابلے میں یہاں کا درجہ حرارت کئی ڈگری کم ہوتا ہے۔

Rossio

اس جگہ آپ مسلمان بادشاہوں کے محل دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں Olive Palace کی یادگار قائم ہے جہاں محلوں کے 42 دیکھے جاسکتے ہیں۔

ذرائع آمد و رفت

شہر میں بہترین مواصلاتی نظام ہے اور ذرائع آمد و رفت کے لئے مقامی باشندے فرین اور بسوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

کے چند انتہائی معروف اور قابل دید مقامات میں سے ایک مانا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ شہر کی دوبارہ فتح کے بعد ایک انگریز شخص جگہ کو لزبن کا بپٹ بنایا گیا۔ شاہ الفانسو کی حمایت سے اس نے شہر کو نئے سرے سے آراستہ کیا اور Se Cathedral تعمیر کیا۔ سرکاری مذہب عیسائیت ہے لہذا شہر میں چرچ زیادہ نظر آئیں گے۔ مسلمان اقلیتوں کی مساجد تعداد میں بہت کم ہیں۔

Rossio Square



اس مرکزی شاہراہ کو لزبن کے مقامات کا دل کہا جاتا ہے۔ یہ خاصا تاریخی مقام ہے اور شہر کے کئی حصے یہاں آکر ملتے ہیں اگر آپ لزبن جائیں تو ایک سے زائد بار اس چوراہے سے گزریں گے۔ سرکاری طور پر اسے Parkadom بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں آپ کو بے شمار کیفیے اور خریداری کے مراکز نظر آئیں گے۔

Elevador de Santa Justa



اسل میں یہ ایک طویل آہن کا پل ہے جو 19 ویں صدی میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ شہر کے وسط میں واقع ہے اور اسے 1908ء میں شہر کے وسط میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس خوبصورت پل کو ایک تاریخی اہمیت ہے۔ یہ شہر کے وسط میں واقع ہے اور اسے 1908ء میں شہر کے وسط میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس خوبصورت پل کو ایک تاریخی اہمیت ہے۔ یہ شہر کے وسط میں واقع ہے اور اسے 1908ء میں شہر کے وسط میں تعمیر کیا گیا تھا۔ اس خوبصورت پل کو ایک تاریخی اہمیت ہے۔

غاروں کی دنیا کے سیر سپاٹے

پراسراریت کے اس سفر میں بات ہے کچھ خاص



اچھے بھلے، بے بسائے اور رشتی مافیہ میں سر تو لوگ کرتے ہی رہتے ہیں لیکن قدرت کی ایسی منامی اور ان جیسے شاہکار مناظر کا نظارہ کرنے کا موقع تو کس کی آقا کرت ہے۔ یوں تو دنیا کے کسی بھی مقام پر کوئی بھی حیرت انگیز اور دلغریب منظر آپ کو متاثر کر سکتا ہے لیکن سب سے دلغریب اور عجیب غریب غاروں کا ذکر شاید ہی سنا ہو جہاں ہمارے ساتھ ان غاروں کا سفر کیجئے جہاں ان چھوٹی پراسراریت اور پوٹھان کی کتنی عجیب برائیں ہیں۔ یہی پراسراریت ہر سال ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب متوجہ کر لیتی ہے اور دروازہ مقامات پر قدرت کی دلغریب منامی دیکھنے والوں کو حیرت زدہ کر دیتے ہیں ایسے ہی دولکش غاروں کا تعارف پیش خدمت ہے۔

یہ تو شاید آپ جانتے ہی ہوں کہ غار ایک زیر زمین خلا کو کہا جاتا ہے۔ دنیا میں ایسے ہی مقامات ہیں جہاں پہاڑوں کے دامن، دریا اور جھیلوں کے کنارے اور غیر آباد جزیرے اپنے اندر کی سوکھو میسر طویل اور گہرے غاروں کی رستے ہیں۔ دنیا کی سب سے بڑی غار ویتنام کے صوبے میں واقع سان ڈوگ غار (Son Doong Cave) ہے۔ اس غار کو 2009ء میں سب سے بڑی دریافت شدہ غار کا اعزاز حاصل ہے۔ 2013ء میں اسے سیاحوں کے لئے کھولا گیا۔ اس غار کی گہرائی 490 فٹ اور لمبائی 30000 فٹ ہے۔ غار کے اندر زیر زمین دریا بھی ہے۔ اس کے اندر چٹخنے کا راستہ تک ہے سیاح یہاں رہی کی مدد سے 80 میٹر گہرائی میں اتر کر سیر کا آغاز کرتے ہیں۔ غار کے اندر کا درجہ حرارت باہر کے مقابلے میں سرور ہوتا ہے۔ غار کے اندر ایک 200 فٹ لمبی دیوار بھی ہے جسے Great Wall of Vietnam کہا جاتا ہے۔

ماربل چپیل غار

Marble Chapel Cave Chile

چلی میں ماربل کے تین غار واقع ہیں جن میں یولس ایسز چپیل کے کنارے کوئی اس کا وجود قیادت حاصل ہے۔ اسے دیکھنے کے لئے شش کے ذریعے سفر کیا جاسکتا ہے۔ غار کی سب سے خاص بات اس کے موجودہ رنگ اور سرخی رنگ کے ماربل پتھر ہیں جو نیلے پانی کے ساتھ خود بھی نیلگوں نظر آتے ہیں۔ اس خوبصورت ماربل غار کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ چپیل کے بیچ ایک چٹان کی طرح نظر آنے والا ماربل چپیل 6000 سال کے عرصے میں موجود شکل میں سامنے آیا ہے۔

ماربل چپیل تک پہنچنے کے لئے کسی بحری جہاز کی ضرورت نہیں اور اگر موسم اچھا ہو تو کسی چھوٹی سی کشتی میں بھی یہ سفر کیا جاسکتا ہے۔





پولولاؤنج (لاہور)

بدلتے موسم کے ذائقے دار کھانوں کا مینو پیش کرتا ہے

اُم حیان فاروقی

لاہور میں مقیم اور ریسٹورنٹس میں کھانوں کے دلدادہ پولولاؤنج سے بخوبی واقف ہوں گے جو قارئین لاہور جانا چاہتے ہوں ان کے لئے یقیناً یہ بخاری تحریر کارآمد ثابت ہوگی۔

مناسب اجزاء اور مصالحے کے ساتھ کوئنگ نہ کی جائے تو یہ Crunchy اور Crispy نہیں ہوتے اور جھیلنے کھانے کا لطف تو بہت زیادہ پکانے سے بھی جاتا رہتا ہے۔ پولولاؤنج میں ہمیں پران ٹیپورا کھانے کا اچھا تجربہ ہوا ہے۔ یہ نہایت ہلکے مگر متوازن مصالحوں کے ساتھ تیار کئے گئے تھے۔

کوئلے میں گرل کیا ہوا بیف جسے Char Grilled Beef with Green Peppercorn Cheese Sauce کا نام دیا گیا ہے اس ڈش کو آ زمانے کی ہدایت ہمیں کراچی سے کی گئی تھی۔ واقعی یہ دیکھنے میں بھی لالچاب ڈش تھی۔ وہ جو کہتے ہیں کہ کوئی نہ کوئی ڈش ریسٹورنٹ کی خاص لالچاب ہوتی ہے یہ وہی ڈش تھی جس میں ثابت سرخ مرچوں کے علاوہ بہت اچھی طرح میریٹ کیا ہوا بیف اور سوکھی کالی مرچ کے مصالحے کے ساتھ تیار کردہ Cheese Sauce بھی تھی۔ ہمارے ساتھیوں نے اس Rare ڈش کو مقدار سے زیادہ طلب کیا اور خوب مزے لے کر کھا یا۔

Char Grilled Fish with Basil and Cherry Tomatoes

ہمارے ایسے ساتھی جو بیف شوق سے نہیں کھاتے انہوں نے چھل کے سلاسر ٹماٹوز، دیگر سبز یوں مثلاً گاجر، ٹماٹر، کھجور کے علاوہ کالی تلی کے ذائقے کے ساتھ تیار کیا۔

کھانا خواہ آپ نے کتنا ہی پیٹ بھر کے کھا لیا ہو بیٹھا کھانے کی طلب تو ہمیشہ رہتی ہے بلکہ جگہ جانے کے بعد وہاں کا مخصوص بیٹھا کھانے کے لئے دل خواہ خواہ پچلتا ہے یہی ہمارے ساتھ ہوا۔ یوں تو بیٹھے میں دراصل بہت تھی مگر White Chocolate Blondie کا کیا کیا صاحب! اگر آپ دانت چاکلیٹ نہ بھی پسند کرتے ہوں جب بھی دیکھا اسکریم Nuts کی ٹاپنگ کے ساتھ یہ براؤنی بہت مزے کی لگتی ہے۔

اگر آپ پسند کریں تو اس ڈش میں Caramel Base شامل کر لیجئے یہ گرم گرم Sauce بہت ہی مختلف اور ذائقے دار تھی۔ اب بھی ہم پولولاؤنج کے اس بیٹھے کے اثر سے نہیں نکلے۔

ریسٹورنٹ میں بین الاقوامی طرز آرائش کی جھلک نظر آتی ہے۔ مستطیل، مربع، گولائی پر مشتمل میزوں اور صوفوں کی نشست کے ساتھ ساتھ گاہکوں کو خیرہ کرنے والے فائوٹس بھی آنے والوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔

تک خود کھاؤں نہ شوقین نہ ہوا سے دنیا کے مختلف کھانوں کو تیار کرنے کے راز اور ترکیب نہ پتا ہوں وہ کامیاب نہیں ہو سکتا۔ نہ ہی اپنی ساکھ بحال رکھ سکتا ہے بلکہ اس کا تو ذکر تک نہ ہوگا۔ جس میں بہت کچھ تھی ہوں۔ ریسٹورنٹ میں ہر چیز خریداری سے لے کر پکانے تک صفائی کے مطابق آتی ہے اور اسی طرح بڑی احتیاط سے کھانے بنے ہیں۔ اگر یہ دیکھیں تو ہمارے کھانے کھانے کے لئے پہلی بار کے تجربے کے بعد دوسری اور تیسری مرتبہ کوئی نہ آئے۔ انہوں نے ہمارے لئے کھانوں کی شروعات کے لئے ملائشین چکن سوپ بھی پیش کیا۔ اس سوپ کے اجزاء میں پارسلے، چکن اسٹاک، سبزی سیڈ اور کئی سوپ شامل کئے گئے تھے۔ اس سوپ کے ساتھ شکر قند اور پیاز کے لمبے بھی پیش کئے گئے۔ یہ اچھی ٹیمپٹ کا مختلف مگر بے حد ذائقے دار سوپ تھا جس میں پارسلے کی خوشبودار چٹیاں مہلک بے آئی تھیں۔

بروکولی کرچی چکن سلاسر



اس سلاسر کے پیشکش کا انداز کچھ یوں تھا کہ مسزڈ کریم کی Sauce کے ترش ذائقے، Roast Beef Prosciutto پر پریمیان چیز کے تراشے بروکولی اور چکن شامل کر کے اسے بے مثال سلاسر بنا دیا گیا تھا۔

پران ٹیپورا



ٹیپورا کو بہت سے شائقین Starter کے طور پر پسند کرتے ہیں۔ اگر اسے

پولوکلب اور لاؤنج کوئی ایسی جگہ ضرورت تو نہیں کہ ایک عرصے سے یہ دونوں جگہیں آس پاس کیلیں اور کھانوں کے شائقین کے لئے مثبت سرگرمیاں پیش کر رہے ہیں۔ اس ریسٹوران کی روایتی اناجہ علیہ ہیں جبکہ میوہ اینبلہ رہائی کمرے نے ڈیزائن کیا ہے۔ اینبلہ نے اس سے پہلے اسلام آباد کے چند ریسٹورنٹوں کے لئے بھی خدمات انجام دی ہیں۔ انہوں نے اپنے کھانے میں بتایا کہ "میں نے Leiths School of food & wine سے پشاورانہ تعلیم حاصل کی۔ بعد ازاں بہت سے Michelin Star ریسٹورنٹس مثلاً Gordon Ramsay (رائل ہسپتال روڈ)، Le manoir، Brompton Brasserie اور Le Caprice، Eight Over Eight میں دوران ملازمت کام کیا۔ اس طرح مجھے احساس ہوا کہ یہ محض پکانے کی حد تک ہی چٹیک نہیں بلکہ کھانا پیش کرنے کی سائنس اور آرٹ بھی کم توہ طلب نہیں بلکہ یہ تو میلز اور مارکیٹنگ بھی ہے، آرٹسٹ اور مینجنگ جاب ہے۔ جب تک آپ سنے سے نئے تصور پر کام نہ کرتے رہیں، اچھوتے اور نئے میوہ نہ ڈھونڈ لیں ریسٹورنٹ کامیاب نہیں ہو سکتا۔

"یہاں ایسا کچھ خاص کیا تخلیق کیا ہے جو ذائقے

کے متلاشی لوگوں کو بھاتا ہو؟"

"اس سال ہم نے گرمیوں میں بھی باربی کیو فرمایا ہے اور اس کے نتائج بہت اچھے رہے ہیں۔ دراصل گرمیوں کا موسم طویل المدت ہوتا ہے۔ ہم باربی کیو کو کھیتے ہیں کہ سردیوں سے متعلق پکانے کا ایک انداز ہے یا پھر موسم بہار تک اس ریسٹورنٹ کو پسند کیا جاتا ہے۔ قطعی ایسا نہیں ہے، باربی کیو بہت ہلکا پھلکا اور ہضم کھانا ہوتا ہے۔ موسم گرم کے کھانوں کو یوں بھی رنگارنگ اور ہلکا ہوتا جائے تو ٹھوڑا ہوتا ہے، ہڈو کیا بات ہے۔ چنانچہ ہم نے یہاں کچھ اچھا اور چٹنیاں بھی پیش کی ہیں تاکہ ہمارے مخصوص انداز سے بنائے ہوئے یا چار اور چٹنیاں کھانوں کو آسانی سے قابل ہضم بنائیں۔"

پولولاؤنج کی روح رواں محترمہ اساء سے ہم نے پوچھا "آپ کا کیا خیال ہے جب تک ریسٹورنٹ کا ہیڈ شیف دوزانہ اپنے میوہ کو چیک نہ کرے یا براہ راست کچن میں خدمات مینا نہ کرے یعنی عرف عام میں دلچسپی نہ لے جب تک آپ کی ساکھ نہ بحال ہوتی ہے نہ برقرار رہی رہتی ہے" وہ ہماری رائے سے متفق تھیں۔ "بالکل کھانا پکانا اور پھر آرٹ کے ساتھ پیش کرنا یہ دونوں کام دلچسپی اور محبت کے بغیر نہیں ہو سکتے اس کے علاوہ ایک اور اہم بات یہ ہے کہ ریسٹورنٹ کا مالک جب

ز بروہی کچھ نہ کچھ نذرانہ پیش کر دیے۔ بس سادہ سے سفید پوشی بھ
جاتی اور وہ درس و تدریس میں مصروف رہے۔ مگر خاندان وسیع ہونے اور
بڑھنے پھولنے کے علاوہ بدلتے وقت کے تقاضوں کا ساتھ دینے کے لئے
اب وہ ذرائع معاش ناکافی ہو گئے تھے اور اب وہ اپنی خدمت کے علاوہ
دنیاوی تعلیم اور کسائی کے اور ذرائع بھی اختیار کرنے ضروری ہو گئے تھے۔

اور جب انہوں نے طبیہ کالج میں داخلہ لیا تو پہلی بار اپنے چھوٹے سے
قبضے سے شہر آ کر کچھ گھبرائے ہوئے سے تھے۔ گو بظاہر انہوں نے خود کو
سنجھا رکھا۔ بڑے شہر کے لڑکوں کے طور اظہار بے باک اور
پراعتاد تھے۔ مگر گادس سے آئی ہوئی لڑکی کی شخصیت سب سے الگ تھی۔

وہ بلکہ نیلے رنگوں کے سادہ سوتی کپڑے پہنتی اور سر وہ پٹے سے ڈھکے
رہتی۔ وہ نہ لڑکوں نہ لڑکیوں میں زیادہ گھلتی ملتی مگر جو بھی بات کرتا بڑی
شائستگی اور ملائمت سے جواب دے دیتی۔ اس کی پراعتاد شخصیت میں ایک
خاص رکھ رکھاؤ تھا۔ چند ہی دنوں میں استادوں سمیت سب جان گئے کہ وہ

یونانی طب کے متعلق پہلے ہی بہت کچھ جانتی ہے۔ وہ کلاس شروع ہونے
کے ہفتہ بھر بعد آیا تھا اس لئے وہ لیکچر کو سمجھ نہ پایا کہ اس کے پچھلے اسباق کا
پس منظر معلوم نہ تھا۔ اس کے چہرے کے خالی تاثر کو دیکھتے ہوئے استاد
نے کسی سے سوال کیا۔ تو اس نے صاف چوچ بول دیا کہ ”جناب! میں بالکل
نہیں سمجھ پائی کہ مجھے اس کا پس منظر معلوم نہیں اس لئے مجھے مدد کی ضرورت
ہے۔“

”ماریہ سے کچھ پوچھ لیں۔“ لیکچر کرنے کہا۔

”سمجھا دو گی تاہنا؟“ انہوں نے شاہانہ وقار والی لڑکی کو دیکھتے ہوئے کہا۔

”اچھا تو اس کا نام ماریہ ہے۔“ اس نے شاہانہ وقار والی لڑکی کو دیکھتے
ہوئے سوچا۔

”جی سر سمجھا دوں گی۔“ اس نے بڑی متانت سے کہا۔

کلاس ختم ہوئی تو وہ خود اس کے پاس آ گئی۔ ”آپ کے لئے کون سا وقت
معاہدہ ہے؟“

”آپ اپنی بولت کے مطابق جو بھی وقت بتادیں گی میں حاضر ہو جاؤں
گا۔“

”ٹھیک ہے چار بجے کا سُن رہم میں آ جائے گا۔“ وہ اس کے اخلاق سے
از حد متاثر ہوا تھا۔ اور وہ جب وقت مقررہ پہنچا تو بہت گھبرا ہوا
تھا۔ اسے لڑکیوں سے بات کرنے کا بالکل تجربہ نہیں تھا۔

”آپ اتنے پریشان کیوں ہیں؟“ دو چار سبق ہیں ایک ایک کر کے سمجھ
لیجئے گا۔“ اس نے نرمی سے کہا تو اس کی گھبراہٹ کچھ کم ہوئی۔

”دراصل میں ایک قہصے سے آیا ہوں۔“

ماریہ کے لبوں پر دہی دہی سی مسکراہٹ ابھری۔ ”اور میں گادس سے آئی
ہوں مگر اس میں پریشانی کی کیا بات ہے؟“



فرحت پروین (ایڈیٹر) (نویسارک)

حیرت ہے سات سال ہو گئے تھے انہیں اس گھر میں رہتے ہوئے شہر
روزانہ صبح جب ان کی آنکھ کھلتی تو چند لمحوں کے لئے تو وہ اجنبی نظروں سے
آس پاس یوں دیکھتے جیسے پہچان نہ پا رہے ہوں کہ وہ کہاں ہیں۔ پھر ایک
خضد آہ بھر کر بستر کے سر بانے لگی برقی گھنٹی کا بٹن دباتے۔ ملازم الدین
کے چراغ کے جن کی طرح فوراً حاضر ہو جاتا وہ ناشیے کی تیاری کا یہ کہہ کر
بستر ہی میں لیٹے سو پتے رہتے۔

اگر کسی چھوٹے پودے کو ایک جگہ سے اکھاڑ کر دوسری جگہ لگایا جائے تو وہ
تھوڑے ہی دنوں میں جڑیں پکڑ لیتا ہے اور پھلنے پھولنے لگتا ہے۔ مگر بڑا
سالخو وہ درخت دوسری جگہ منتقل کر دو تو وہ جڑیں نہیں پکڑ سکتا اور رفتہ رفتہ
مر جھا جاتا ہے۔ فہم میاں کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا تھا۔

بیرون ملک جانے والے ان کے بچوں نے ان کے آرام کے پیش نظر
انہیں اپنے آبائی قبضے کے وسیع مکان سے اٹھا کر لاہور جیسے بڑے شہر میں
تمام جدید سہولتوں سے راستہ نئے طرز کے اس مکان میں منتقل کر دیا تھا۔
بچوں نے تو گاڑی لے کر دینے پر بھی اصرار کیا مگر وہ نہ مانے کہ کون سا
انہیں لو کر ہی پر جاتا ہے کہ گاڑی کی ضرورت پڑے گی۔ سودا سلف اللہ وہ لا
دیتا ہے کھانا اس کی بیوی پکا دیتی ہے۔ صفائی کرنے اور کپڑے دھونے
کے لئے دوسری عورت آتی ہے۔ حد سے اسراف کی۔ تنہا ایک آدمی کے
لئے تین تین ملازم جبکہ اللہ کے فضل سے ان کے ہاتھ پیر چلتے تھے۔ اب
بیکار ڈرائیور کا بھی بکھیرا پالیں۔ وہ زیادہ سے زیادہ مہینے میں ایک بار اپنے
لئے کچھ ہومیو پیتھک دوائیں لینے ہو بڑا والے چوک جاتے جس کے لئے
وہ رکشا پکڑ لیتے۔ اللہ دیتا کہتا رہ جاتا۔ ”صاحب! میں ٹیکسی لے آتا

دہ ایک چھوٹے سے قبضے کے مذہبی گھرانے میں پیدا ہوئے۔ گھر کی پوری
فضا اسی رنگ میں رنگی ہوئی تھی۔ محلے بھر بلکہ پورے شہر میں بہت عزت
تھی۔ ان کی شرافت خوش اخلاقی اور کدھار کی مثال دی جاتی تھی۔ یہ بچپن
کی تربیت کا نتیجہ تھا کہ ایک زمانے سے ان کے گھرانے سے کوئی قابل
اعتراض بات نہیں نکلی تھی اور نہ ہی کسی نے اس ماحول سے بغاوت کی تھی۔
دراصل بزرگوں کی حکمت عملی بڑی کامیاب تھی۔ وہ بچوں کے جوان ہوتے
ہی یعنی لڑکا بمشکل اٹھارہ انیس کے سن کو پہنچتا اور لڑکی پندرہ سولہ سال کی عمر
میں تو وہ ان کی شادی کر دیتے۔ وہ آوارہ نگاہی کی نوبت ہی نہ آتی۔ کسی میں
منصف مخالف کی کشش کی شدت تھی محبت میں ڈھل جاتی۔ وقت کے ساتھ
ساتھ گھر داری و مزد داری اور بچوں کا اضافہ اس رشتے کو اور مضبوط بنا دیتا۔
آبائی گھر تھا۔ کچھ زرعی زمین تھی۔ حکمت و براحت بھی ان کے خاندان
سے مخصوص تھی جو زیادہ تر وہ فی سبیل اللہ کرتے۔ مگر صاحب حیثیت لوگ

اور پریشانی کی وجہ یہ تھی کہ بقول وادیِ اماں وہ کھوٹے سے باندھے جا چکے تھے۔ ان کی شادی سات آٹھ ماہ پہلے اپنی خالہ زاد سے ہو چکی تھی۔ زہرہ کس کس تھی خوش شکل تھی۔ وہ ان کی خنکیرے کی مانگ تھی لیکن اماں نے بڑے جتنوں سے اپنی بہو کو واپس پایا تھا۔ ہوا یوں کہ ان کی سگی خالہ ان کی حریف بنی بیٹھی ضد باندھ لی کہ زہرہ ان کے بیٹے کو پسند ہے اور انہیں بھی رشتہ انہیں دیا جائے۔ بات برادری کے جرگے تک گئی اور انہوں نے خنکیرے کی مانگ کی حق میں فیصلہ دیا۔ تب انہیں اپنے خالہ زادِ عظیم کی فکست پر بہت خوشی ہوئی تھی۔ مگر اب وہ سوچ رہے تھے کہ کاش انہوں نے خودِ عظیم کے حق میں فیصلہ دے دیا ہوتا۔ خالہ اور عظیم پر احسان بھی رہتا اور ان کی عظمت کا سکہ بھی جم جاتا۔ لیکن تب انہوں نے ماریہ کو کب دیکھا تھا یہ کب جانا تھا کہ کوئی لڑکی ایسے ذہن اور سوچ کی بھی ہو سکتی ہے کہ جس کے سامنے سرِ نازختم کر کے ایسی خوشی ہو کہ روح تک سیراب ہو جائے۔ ان کے ہاں تو یہ دستور تھا کہ عورتیں دن بھر گھر میں اپنے کام کاج میں مصروف رہتیں اور مرد باہر مردانے میں وقت گزارتے۔ مگر کہ اندر کھانا کھانے یا رات کو سونے کے لئے آ جاتے۔ یہی معمول وہ اپنے بڑوں کا بچپن سے دیکھتے آ رہے تھے۔ مگر کہ اس طرزِ معاشرت سے سب مطمئن تھے۔ وہ خود بھی یہاں آنے سے پہلے مطمئن تھے۔

مار چکے تھے ان کے دل میں جاگنے والے جذبات ایک ایسی انجمنی دنیا تھی جو بہت حسین بہت دلگین تھی۔ لہرچہ ایک دم گہمی ہوتی رہتی اور ہر بوند میں ماری کی تصویر ہوتی۔ وہ جتنا اس سوچ سے بچتا چاہتے وہ اتنی ہی ان کے دل میں اور گہری آترتی جاتی اور وہ اسے پالنے کی شدید خواہش سے مغلوب ہو کر اس کے عمل تلاش کرنے لگے۔

انہوں نے سوچا اگر وہ زہرہ کو طلاق دے کر اس کی شادی عظیم سے کر دیں تو یہ زہرہ پر کوئی زیادتی نہیں۔ اسے ان سے زیادہ محبت کرنے والا شہرہ مل جائے گا۔ خالہ کو اس کی پسند کی بہو اور عظیم کو اس کی کھوئی ہوئی محبت مل جائے گی۔ یہ سب کچھ نہیں ایک گونہ اطمینان ہو گیا۔

خود باریہ کا یہ رویہ حیران کن تھا۔ اگرچہ ان دنوں نے کبھی براہ راست
 اظہار نہیں کیا تھا مگر یہ ہے اسے اظہار کے لئے لفظوں کے محتاج کب
 ہوئے ہیں۔ ان کی ترقیل تو براہ راست دل سے نکل نکلتی ہوئی ہے۔ سو
 ادھر سے بھی اطمینان تھا۔

مگر یہ سب سوچنا چھوڑنا آسان تھا اس پر عملدرآمد کرنا آسان تھا۔ اول تو اس کے گھر والے خاندان میں سکی کے ڈر سے نہیں آئیں گے اور ممکن ہے غلامی کو ترک کرنے پر رضامند نہ ہوں۔ اس سے پہلے خاندان میں ایسی کوئی مثال نہ تھی اور زمیندار گھرانوں کی ان معاملوں میں اپنی وجہ دیاں ہوتی ہیں۔ ماریہ کے گھر والے ایک متوسط گھرانے کے لڑکے کی خوشحال زمیندار گھرانے میں کتنی گفتگوئیں ہو چکی ہیں۔ یہ بتاؤ خیرالے گھر والے یہاں سے معلوم کیا جا سکتا ہے۔ (جاری ہے)

”ہاں! چڑی اماں!“ وہ کھوئے سے لہجے میں بولی۔ ”میری ماں! بابا کی پہلی بیوی ہیں۔“

بڑی تیز سے گھاس پر بیٹھی ہوئی ماریہ ایک دم گھٹنا کھڑا کر کے اس پر بازو
تکرا کر خاص گھریلو روتوں کے انداز میں چیخ مچی اور بولی۔ ”آ خر لڑکیوں کے
لئے خوبصورت ہونا کیوں ضروری ہے۔ جب کہ یہ اصول لڑکوں پر لاگو نہیں
ہوتا۔ ہر ایک کو چاندی دہن چاہئے تو کم رو لڑکیاں کہاں جائیں۔ کئی باری
لڑکیوں کی شادی کی عمر نکل جاتی ہے۔ ایسے حالات میں ان کی شادی کا
خیال ہی چھوڑ دیا جاتا ہے۔ ہمارے اپنے خاندان میں کئی کنواری ہی مریں
اور کئی بوزی کنواریاں ابھی بھی موجود ہیں۔ بڑی اماں بھی کم رو تھیں اور ان
کی شادی کی عمر بھی نکل چکی تھی۔ مگر بڑی جائیداد کی مالک تھیں۔ ادھر بابا کے
عمیش رشہ وار بھتیجے بھائی کے بعد ادنیٰ بچہ باج کر اڑا گئے۔ بابا جب جوان
ہوئے تو تقریباً فلاں تھے اور جہنم داروں میں عزت انسان کی نہیں اس کی

اگر کسی چھوٹے پودے کو دوسری جگہ

لگایا جائے تو وہ تھوڑے ہی دنوں میں

جڑیں پکڑ لیتا ہے مگر بڑا سا خوردہ

درخت دوسری جگہ منتقل کرو تو وہ جڑیں

نہیں، یکڑ سکتا اور رفتہ رفتہ مچھا جاتا ہے

1. Introduction

جانیداد کی ہوتی ہے۔ سو ضرورت نے ضرورت سے بھروسہ کیا اور دیا کہ میں اپنے سے بڑی کم رومر صاحب جانیداد بڑی اماں کو میاہ لائے اور بھروسہ عزت دار بن گئے۔ بڑی امی جب شادی کے پانچ سال بعد تک کوئی اولاد پیدا نہ کر سکیں تو اپنے ہاتھوں سے میری اماں کو میاہ لائیں۔ ہم سب سے بہت پیار کرتی ہیں بڑے طرف والی عورت ہیں۔

وہ اس انداز نشست میں اپنی رو میں بولتی ہوئی بہت دلکش لگ رہی تھی۔
 ”آپ کیوں پریشان ہوتی ہیں۔ یہ کم از کم آپ کا مسئلہ تو نہیں ہے۔“
 انہوں نے نہانے کیسے بے ساختہ کہہ دیا۔

ماری نے ان کی طرف دیکھا۔ ان کی نظروں کا والہانہ چمن اس سے چمپانہ رہا۔ دلتا چپا کے پھولوں میں گھاب کھل گئے اور یہ من مونی صورت ان کے دل کی دھڑکنوں کو تے تہیب کر گئی۔

عیار عقل نیلا مشور میں پھنسی چوری پکڑ لی اور وہ بات جس کا وہ خود سے بھی اعتراف نہیں کرنا چاہتے تھے دل کی دھڑکن نے اس کا برملا اعلان کر دیا۔
وہ شرما ئے گھبرائے اور ہر اقرار جرم کر لیا مگر ساتھ ہی سخت پریشان ہو گئے

”آپ نے دیکھا نہیں سب کی نگاہوں میں کتنا تمسخر، کتنی تضحیک ہوتی ہے۔“

”تو اس سے کیا فرق پڑتا ہے آپ کو؟ آپ دھیان ہی کیوں دیتے ہیں؟ یہ درس گاہ سب کے لئے ہے۔“

”آپ نے اتنا اعتماد کہاں سے لیا ہے؟“

”کہاں سے لیا جاتا ہے۔ یہ۔ یہ تو آپ کے اپنے اندر ہوتا ہے۔“

پھر وہ دھن دھن تو تھا اس سے مدد لینے لگا۔ وہ کھلے دل سے مدد کر دیتی۔ وہ نہ لڑکیوں کی طرح شرابی گھبراتی اور نہ ادا نہیں دکھاتی۔ بے تکلف بات چیت کرتی، سرایک، رکھ رکھاؤ کے ساتھ۔ بلکہ رنگوں کے دوپٹے کے ہالے میں اس کا چہرہ کسے کتاب کی طرح شاداب لگتا۔ بڑی بڑی غلافی آنکھوں میں ذہانت کی چمک تھی۔ مدد تو اس سے اور لوگ بھی لیتے تھے مگر یہ آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ غیر ملکی باتیں بھی کر لیتے تھے۔ راریہ نے بتایا کہ وہ ایک زمیندار گھرانے سے تعلق رکھتی ہے جہاں لڑکیاں زیورات، کپڑوں اور نوکر دوں پر رواج کو ہی زندگی کی معراج سمجھتی ہیں۔ اب تو خیر میٹرک تک تعلیم بھی حاصل کرنے لگی ہیں اور بعض تو وہ بھی پورا نہیں کرتیں۔ درمیان میں ہی کہیں انکے چھوڑ دیتی ہیں تو بھی والدین کو کوئی اعتراض نہیں ہوتا۔

”تو پھر آپ کو طب پڑھنے کا خیال کیسے آیا؟“

”یہ شوق مجھے تانا سے وراست میں ملا ہے۔ میرے نانا بھی تھے تو زمیندار مگر سادہ دل اور نیک فطرت تھے ان کے متعدد بچوں میں سے وہ دبی پروان چڑھے ایک بھری ماں اور ایک میرے ماموں۔ باقی سب چھوٹی عمروں میں چل رہے۔ نانا درویش مفت آدمی تھے انہوں نے زمینداروں کی طرح اور شادیاں نہ کیں مگر جب انکو تاجینا عین عالم شباب میں زمینوں کے جھگڑے میں قتل ہو گیا تو ان کا دل ٹوٹ گیا۔ نانی تو یہ صدمہ سہہ نہ کیں پٹی سے لگ گئیں اور چند ہی ماہ میں بیٹے سے جا ملیں۔ نانا اکیلے رہ گئے۔ ان کا دل دنیا سے اچاٹ ہو گیا۔ ساری جائیداد اسی کے نام لکھ کر ان کی شادی کر دی۔

نانا یونانی طب کے ماہر تھے۔ خود بھی تجربات کرتے رہے۔ کئی نادر نسخے خود ان کی ایجاد ہیں ان کا درمدرورت مندوں کے لئے ہر وقت کھلا رہتا تھا۔ میں اپنے نانا سے بہت تریب تھی اور ان کی مدد کیا کرتی تھی۔ وہ بڑے دکھ سے کہتے کہ ”میرا حقیقی سرمایہ تو یہ ہے۔ جتنا زندہ ہوتا تو یہ دولت بے بہا اس کے حوالے کرتا۔“

میں نے بتانا جان سے کافی کچھ سیکھا اور ان کی وراثت کو چلانے کا عہدہ کر لیا۔ مجھے گھر سے باہر ہڑھنے آنے کے لئے کیا کیا محنت نہ کرنے پڑے پوچھیں مت۔ دسے بڑی اماں نے بہت ہد کی۔

”بیوی اماں؟“

انگلے چھپڑو

رمانہ رومی

جس گھر سے ہوئی رخصت اہار کی گنجائش
اس گھر سے نکل آئی دیوار کی گنجائش
انسان کا عمل اس کو انسان بناتا ہے
کردار میں رہتی ہے کردار کی گنجائش
دیران سی آنکھوں کو ہنسنے کی اجازت دو
جنگل میں بھی ہوتی ہے گزار کی گنجائش
تنبہ و تمدن سے جن کا بھی تعلق ہے
تنبہ و تمدن میں ہے گنجائش کی گنجائش
توبہ میں تو ہوتی ہے ہر بار کی گنجائش
جو توبہ پکمل جائے، وہ توبہ نہیں ہوتی
توبہ میں رہے سچے کردار کی گنجائش
تسلی نہ کیوں پائے ارباب سخن سے وہ
توبہ کی ہے سوچوں میں مہنگار کی گنجائش

مونا نجی

چہرے کا تارہ سا جھلکاتا ہے
غموں کی جھلکیں ان مسکراتا ہے
ہوا کے ساتھ جو کچھ بھی لے جاتا ہے
کوئی خیال میں خوشبو نہیں لے جاتا ہے
سے تلاش کروں گی تو بار بار جاتا ہے
سے بھی کوئی خواب سا دکھاتا ہے
یوں ہے حقیقت راستوں پہ اسے
وہی تو کچھ بھی لے جاتا ہے
فلک کے دوش پہ کبھی وہ لے جاتا ہے
میں دیکھتی ہوں اسے کوئی یاد آتا ہے
سنواری رہی مونا سراپا جس کا
وہ شخص آج اسی سے نظر چراتا ہے

تشنہ بریلوی

چلا ہے چہرے کا کارواں آہستہ آہستہ
عیاں ہو گئے ہیں توہستہ آہستہ
کھلا بند تھا کچھ دیر میں اب کھلا کر
کھلا وہ رشک یوسف مہیاں آہستہ آہستہ
غبار کارواں بن جائے گا رہبر بھی رہزنی
رداں ہے سوئے منزل کارواں آہستہ آہستہ
یہ کہہ دو بکلیوں سے اب ذرا کچھ مہر بھی کر لیں
کہ بنا ہے چمن میں آشیان آہستہ آہستہ
گیا پیرمغاں آیا جواں ساقی حسین دلہ
ہوا رندوں پہ یزداں مہریاں آہستہ آہستہ
خزاں کا انج ہے اپنے چمن میں تھہ برسوں سے
چلن : دگا بہاروں کا یہاں آہستہ آہستہ

WWW.PAKSOCIETY.COM



FIVE JEWELS OF HOMEMADE PIZZA

صدر بازار سری ایڈر اولڈ کس سینٹر
پروڈکٹس انڈیا پرائیویٹ لمیٹڈ
جلد سانس



چکن فحیتہ پیزا

اجزاء:

چکن یونیس	200 گرام
کلی لال مرچ	1 چائے کا چمچ
حب	2 چائے کا چمچ
لیونس	حب ڈانڈ
شملہ مرچ	1 عدد
لہو	حب ڈانڈ
پیاز	حب ڈانڈ
	حب ڈانڈ

ہیڈ اوکے اجزاء:

مہو	1 کلو
ٹنگ دورہ	4 کھالے کے ٹکے
سایس	1 سائے
چکن	آدھا چائے کا چمچ
ایڈا	2 کھالے کے ٹکے
تیل	1 عدد
پانی	4 کھالے کے ٹکے
کھن	2 کپ
ہیڈ اپیت:	50 گرام

ترکیب:
ہیڈ اوک کے لیے پیالے میں 1 کلو مہو، 4 کھالے کے ٹکے ٹنگ دورہ، 1 چائے کا چمچ
روسورایسٹ 1 سائے، چکنی آدھا کھالے کا چمچ، 2 چمچ کھن، 1 چمچ کھن اور 1 چمچ کھن،
4 کھالے کے ٹکے تیل 50 گرام کھن اور 1 چمچ کھن، 1 چمچ کھن اور 1 چمچ کھن،
ایک اور پیالے میں 200 گرام چکن یونیس، 1 چمچ کھن اور 1 چمچ کھن،
2 کھالے کے ٹکے کلی لال مرچ، حب ڈانڈ، 1 عدد شملہ مرچ،
ایک عدد لیونس ڈال کے کھن کر لیں اور لہو کی کر لیں، اب اس میں حب ڈانڈ،
شملہ مرچ، حب ڈانڈ، لہو اور پیاز شامل کر کے کھن کر لیں۔
اپ KEY مٹاڈ ہیڈ اساس ہیڈٹ لک کر چکن کی لٹک کریں اور اوادون میں رکھ دیں۔
طرے دار چکن ٹیوہ تیار ہے۔

E-mail: ros y r.net.pk

ہیڈ اپیت: KEY مٹاڈ ہیڈ اساس

پیشہ ورانہ ایڈیٹنگ سروس
ممبر بازار ہری پور ہزارہ
جلد ساز
مددگار ایڈیٹنگ سروس

تقریبات کی گہما گہمی اور روایتی ملبوسات کی نمائش



برائیل کوٹور اور گرمی کے دن

گرمی عروج پر ہو یا لاہ ایڈ آؤٹ کی کشیدگی ہو۔ ہم پاکستانی صحت مند سرگرمیوں کے لئے وقت نکال ہی لیتے ہیں اور ایسا کیوں نا ہو ہم بہر صورت زندہ دلان شہروں کے باسی ہیں۔ کراچی کے ہوں یا لاہور و اسلام آباد۔ جس کے اپنے شہریوں کو مثبت تقریبات کی سبوتیں ہم پہنچاتے رہتے ہیں بلکہ اپنے مادہ صحت منسل فون کھنی کا برائیل شواں اپنے موسم میں خوشگوار حیرت کا سماں پیش کر گیا۔ لاہور میں منعقدہ اس تقریب کو معززین شہر کے حلقے میں بہت سراہا گیا۔ برائیل کوٹور کی یہ تقریب اپنی نوعیت کی شاندار تقریبات میں سے ایک رہی۔

مدہم ہوں یا شوخ پیراہن ہیں ٹینٹ کے

Orient Textile Mills نے اس سال گرمیوں کے ملبوسات کی تیاری کے لئے لان کے علاوہ بھی کچھ سوئی میٹر ملز جن میں ڈور یاہ، ملائی لان اور خالص سوئی شال ہیں متعارف کرائے۔ امجد رفیق (ڈائریکٹر اور برانڈ منیجر) نے مقامی مقامی نوڈلرز ٹینٹ میں موسم، عید کے تہواروں اور تقریبات کے لئے موزوں لباس کے نمونے میل سے متعلق پریس کانفرنس کی۔ امجد رفیق کا کہنا تھا کہ اس بار اور ٹینٹ نے روایتی تہواروں کے موقع پر پہنے جانے والے ملبوسات کو ملٹی کلر ایمر ایڈری کے ساتھ پیش کیا ہے جنہیں آپ مدہم اور شوخ کسی بھی رنگ میں اپنے لئے خرید سکیں گی۔



چار معروف ڈیزائنرز اور شیپو کی وسیع رینج سے اشتراک

بین الاقوامی شہرت یافتہ حسن دوکشی کی مصنوعات بنانے والے ادارے نے رواں سال فیشن ایڈیشن 2015ء میں چار معروف فیشن ڈیزائنرز انداز دار، ثانیہ مستطی، کامیار روکھی اور مامین کریم نے اپنے ملبوسات کی مناسبت سے بالوں کی آرائش کے انداز متعارف کرائے۔ رواں برس شیپو کی اس رینج میں پہلی بار ڈیزائنرز کی شمولیت ہوئی۔ توقع ہے کہ اسی طرح مختلف ادارے ایک دوسرے کے تعاون سے کچھ نئی وراثتی اور اختراع لانے کے ساتھ ساتھ کاروباری ساکھ میں استحکام لانے کی کوشش جاری رکھیں گے۔



رواق بزمِ جہاں

مصنف: ڈاکٹر اسلم فرخی

صفحات: 165

قیمت: 300 روپے

پبلشر: شہزاد، B-55، بلاک 5، گلشن اقبال، کراچی

رواق بزمِ جہاں

ڈاکٹر اسلم فرخی

زیر تیرہ کتاب دس خاکوں پر مشتمل ہے۔ ڈاکٹر اسلم فرخی جامعہ کراچی میں شعبہ اردو کے سربراہ رہے اور آج بھی ان کا تعلق درس و تدریس سے ہی ہے۔ ان خاکوں میں انہوں نے اپنے چھوٹے بھائی انوار احسن صدیقی کی یادوں کو محفوظ کیا ہے۔ انوار صاحب کراچی کے ایسے نوجوان تھے جنہوں نے پہلے پائلٹ لاء میں قید کائی اور کراچی بدر بھی ہوئے۔ بعد میں یہی انوار احسن صدیقی ادیب، شاعر، ناول نگار، خاکہ نگار، مترجم ہوئے۔ اگر آپ یہ کتاب پڑھ لیں تو اردو زبان کے عہد نقوش سے محفوظ ہو سکیں گے۔ ڈاکٹر صاحب نے پاکستان میں اردو زبان کی ترقی کی مدد کی۔ نئی نسل اپنی مادری زبان سے کیوں دور ہوتی گئی چنانچہ قومی زبان سرکاری زبان بھی ہوتی اور نئی نسل اسے سیکھنے میں غور کیے۔ بہر حال اس تصنیف میں ایک کے بعد دوسرا خاکہ ابھرتا چلا آتا ہے اور آپ ایک ہی نشست میں اس دلچسپ کتاب کو پڑھ لیتا پتے ہیں۔ آخر میں خیال آتا ہے کہ کاش یہ بیان چلتا ہی رہتا۔ کتاب شاندار ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

کتنا ستاتے ہو

کاسٹ: اربح فاطمہ، عدنان صدیقی، سلمان بچ، زادہ اور دوسرے
ڈائریکٹر: فصیح باری خان

مختلف اور پچیس آدمیوں کو چھو جانے والی یہ تجزیہ ای ڈرامہ نگاری ہو سکتی ہے کہ جسے رشتوں کی پہچان بھی ہو اور جو نفسیاتی و جذباتی محرمیوں کا ادراک بھی رکھتا ہے۔ منظر کشی کی جدت کا وہی میں اربح فاطمہ اور عدنان صدیقی کو ان کے اداکارانہ گیزٹو کے انچوتے کردار دیئے گئے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ انسان کی جذباتی کمزوریاں کن کن رشتوں کو زخم دیتی ہیں اور محروم و محروم کے دکھ زخموں کی ان کی داستان کو کیسے منہ دیتے ہیں۔ جزئیات دکھاتے وقت کیر و دورک بہت شاندار رہا ہے۔ عورت کی اپنی پند اور شناخت کا جان کر اسے تسلیم کرتی ہے اور کہیں وہ ادھوری رہ جائے گی۔ منظر نامہ دلکش ہے اور ڈراموں کی ایسی قطار میں بے حد مختلف ڈرامہ ہے جسے ہر توار کی شب گہم لگتی ہے۔ دیکھا جاسکتا ہے۔



بن روئے

کاسٹ: ماہرہ خان، ہمایوں سعید، ارینہ رحمان خان، زینب مختار، جاوید شیخ اور عزت علی عباسی
ڈائریکٹر: حسام حسین، شہزاد کاظمیری

اس عید پر شہید ہے کہ ”بن روئے“ ریلیز ہو رہی ہے۔ یہ فلم ماہرہ خان کے فلمی کیریئر میں بے حد اہمیت اختیار کر جائے گی جبکہ پروڈی ملک کی ”ریس“ ریلیز ہونے میں ابھی کچھ وقت باقی ہے۔ یہ رد و ناوی اور گیتوں بھری دلچسپ فلم ہے جسے مومنہ دیر نے پروڈیو کیا ہے۔ اب تک مومنہ نے ٹی وی سیریل بنائے ہیں لیکن وہ مشاق ہدایت کا وہ سہاڑہ صدیقی کی بیوہ ہیں اس ناطے سے۔ سرور دیک اور فلم کی پروڈکشن کی تکنیکی مہارتوں سے بخوبی واقف ہیں۔

اس فلم کی کہانی تو دلچسپ ہے ہی لیکن قابل دید ہیں وہ گیت بھی کہ جنہیں سرور سلطان کو مست اور حسام رضا جیسے تخلیقی ذہنوں کی پیداوار کہا جا رہا ہے۔ جتنے نام، متھنل یا کسانیت کا شکار ناظرین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھوٹے سے کہیں۔

Movies





لاوا

جاوید اختر

لاوا (شعری مجموعہ)

شاعر: جاوید اختر

صفحات: 182

پبلشر: مکتبہ دانیال، کراچی

معروف ترقی پسند شاعر جاں نثار اختر کے صاحبزادے جاوید اختر سے ایک دنیاوی واقف ہے کہ آپ بالی ووڈ فلم انڈسٹری کے بہترین کہانی کار و نغمہ نگار ہیں اور دوسری وجہ شہرت ادبی شاعری ہے۔ پہلے مجموعہ کلام ترش کو شائع ہوئے تھے جس کے بعد اور اب دوسرا مجموعہ لاوا منظر عام پر آیا ہے۔ درمیانی عرصے میں آپ نے ہندوستانی سینما پر اپنے سدا بہار گیتوں سے راج کیا۔ کسی نے کیا خوب سوال کیا تھا کہ یہ اتنے برس چپ رہنے کے بعد لاوا پھٹا تو کیسا کا؟ جاوید نے آہستگی سے کہا ”افسوس کہ اسے پڑھنے کے لئے میری ماں زندہ نہیں“۔ زبان و بیان، لفظیات، ساقیات، انسانی کیفیتیں جدیدیت کے ہر اسے میں جاوید اختر سے بہتر کون تخلیق کر سکتا ہے۔ بلاشبہ انہوں نے انفرادیت کو اسیر کر لیا ہے۔ کتاب بے حد عمدگی سے شائع ہوئی ہے۔ ”سال رواں کی بہترین کتابوں میں ایک ہوئی“۔ اسے پاکستانی شاعروں اور نقادوں کی بھی ہے۔ یہاں چند شعر آپ کی نذر کرتے ہیں۔

ادنیٰ عمارتوں سے مکاں میرا گھر گیا
کچھ لوگ میرے حصے کا سورج بھی کھا گئے

سسرال بہن کا

کاسٹ: عمران اسلم، پیش بان، فہیمہ، شہزاد رضا
پیشکش: اے این ڈی انٹر ٹینمنٹ

80 کی دہائی کی معروف افسانہ نگار اور خواتین کے پسندیدہ مجموعے کی مدیرہ اقبال بانو نے ڈرامہ نگاری کی دنیا میں قدم رکھ کے بہت کامیاب رہے۔ آپ کی تحریروں کی چاشنی تو افسانوں میں بھی محسوس ہوتی تھی لیکن یہ ڈرامائی سلسلوں میں بڑی مہارت سے کھینچے گئے مکالمے اور منظر کشی جہاں تین میں قبول ہو رہے ہیں۔ کسی خاندان میں تین بیٹیاں اور صاحبزادے کی لڑائیاں ہوتی ہیں اور کتنی جھگڑائیں سر اٹھاتی ہیں۔ لیکن جو مضامین ہوتے ہیں تو کہیں صحرا جیسی تنہا نیاں، کہیں خوبصورت کلاسیک اور کبھی محسوس تو کبھی چھاؤں، خوشبو جیسی یہ کہ نیاں ڈرامائی ماحول کے ساتھ اور کبھی گھری جاتی ہیں جب اقبال بانو اسے لکھتی ہیں۔ یہ سب کچھ ہے اور واقعات میں کہانی ایسی نوٹس کرتی ہے کہ سب دیکھتے رہ جاتے ہیں۔ آپ جو انٹر ٹینمنٹ سے منسلک کی شب آٹھ بجے ”سسرال بہن کا“ دیکھنا نہ بھولئے۔



دیکھ کر پیار سے

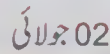
کاسٹ: حمائمہ ملک، سندھ رضوی

ڈائریکٹر: اسد الحق

عہد ساز گلوکارہ ماہم نور جہاں اور نئے شوہر شوکت حسین رضوی جیسے مایہ ناز ہدایت کار کی تیسری نسل پات بھارت فلمی پردوں کی زینت بن چکی ہے۔ گل جہاں اور احمد بٹ کو آپ ٹیلی ویژن پر دیکھ رہے ہیں۔ اداکار، میزبان اور گلوکارہ رپ میں اور ماہم کی پوتی مونیا جہاں، بھارت میں ٹی بی فلم کے بعد دوسری آفر تو نہ ہو سکی تاہم سونیا کے بھائی ماہم کے بیٹے، اکبر رضوی کے صاحبزادے سندھ رضوی آئے۔ ان کے فلم ”دیکھ کر پیار سے“ میں حمائمہ ملک کے مقابل مرکزی کردار ملاتے۔

یہ ریٹیک کا میڈی فلم ہے۔ اسے اس کے خوال اور محنت کش طبقے کے مخصوص رہن بن اور ثقافت کے پس منظر میں فلما لیا گیا ہے۔ سندھ رضوی کراچی میں کیٹے فوڈرز Vender's درجہ رکھتی ہیں اور بہت اچھے فرانسس اور پستی کھانے پکانے میں ماہر تصور کئے جاتے ہیں۔ فلم میں وہ شیف کے کردار سے بہت برسرِ مری بردار ادا کر رہے ہیں۔ حمائمہ کی فلم ”ریٹیک ڈالال“ کو کامیاب نہیں ہوئی لیکن اس فلم سے صرف ان کی بلک پاکستانی شائقین کی توقعات بھی اہستہ ہیں۔ دلچسپ حالات و واقعات اور وٹا گول، لپچہ پیاں پینی یہ فلم بدلتی یا رہے گی۔





کسی نے منسوب پر کام کر کے جہاز میں تبدیل آنے کی۔
 اعلیٰ حقیقت مسلمانوں کے اعتبار کا موقع ہے۔
 ہوں گے مگر کچھ سوچیں اچانک کام کرنے کے لئے ہیں۔
 سے فی کرہ رہنا چاہو گے مگر میں کوئی بارہ سوچتا ہوں۔
 جا نہ لے سکتا ہوں جو اس کے اندر ہی کوئی خوش ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan

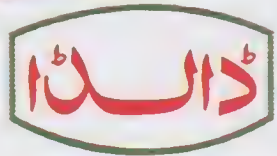


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



کوئی جو رکھے پیار سے

کوئی آئل

PAKSOCIETY.COM